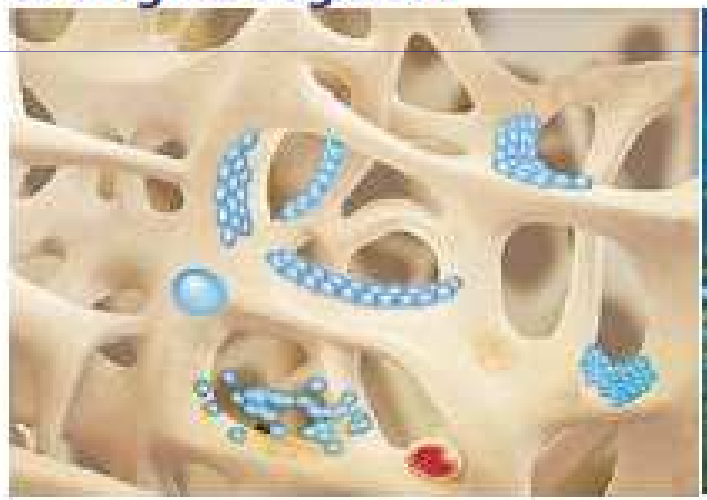
Osteoporosi

Fonti vegetali e minerali per mantenere la densità ossea e muscolare
Studi recenti sulla nuova Vitamina D di origine vegetale



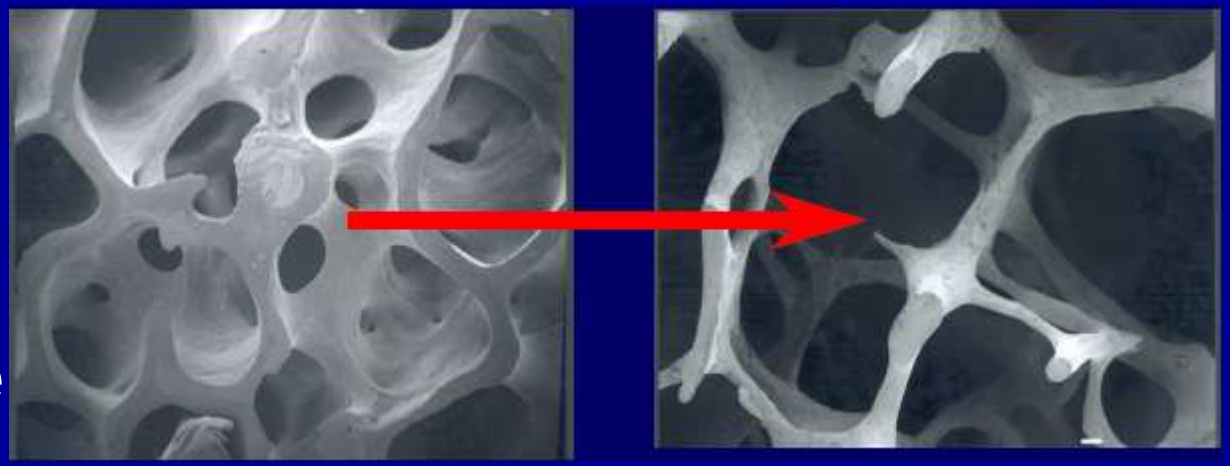
a cura della
D.ssa Ghislaine Gerber

Osteoporosi

- L'osteoporosi è una *malattia che rende fragili le ossa*.
- Esse diventano poco a poco più porose e così aumenta il rischio di avere fratture
- Le ossa non sono strutture ferme e inerti, esse sono vive.

Nel loro interno esistono cellule che costruiscono osso (**osteoblasti**) e cellule che lo demoliscono (**osteoclasti**).
delle ossa diminuiscono.

Osso normale



Osso poroso

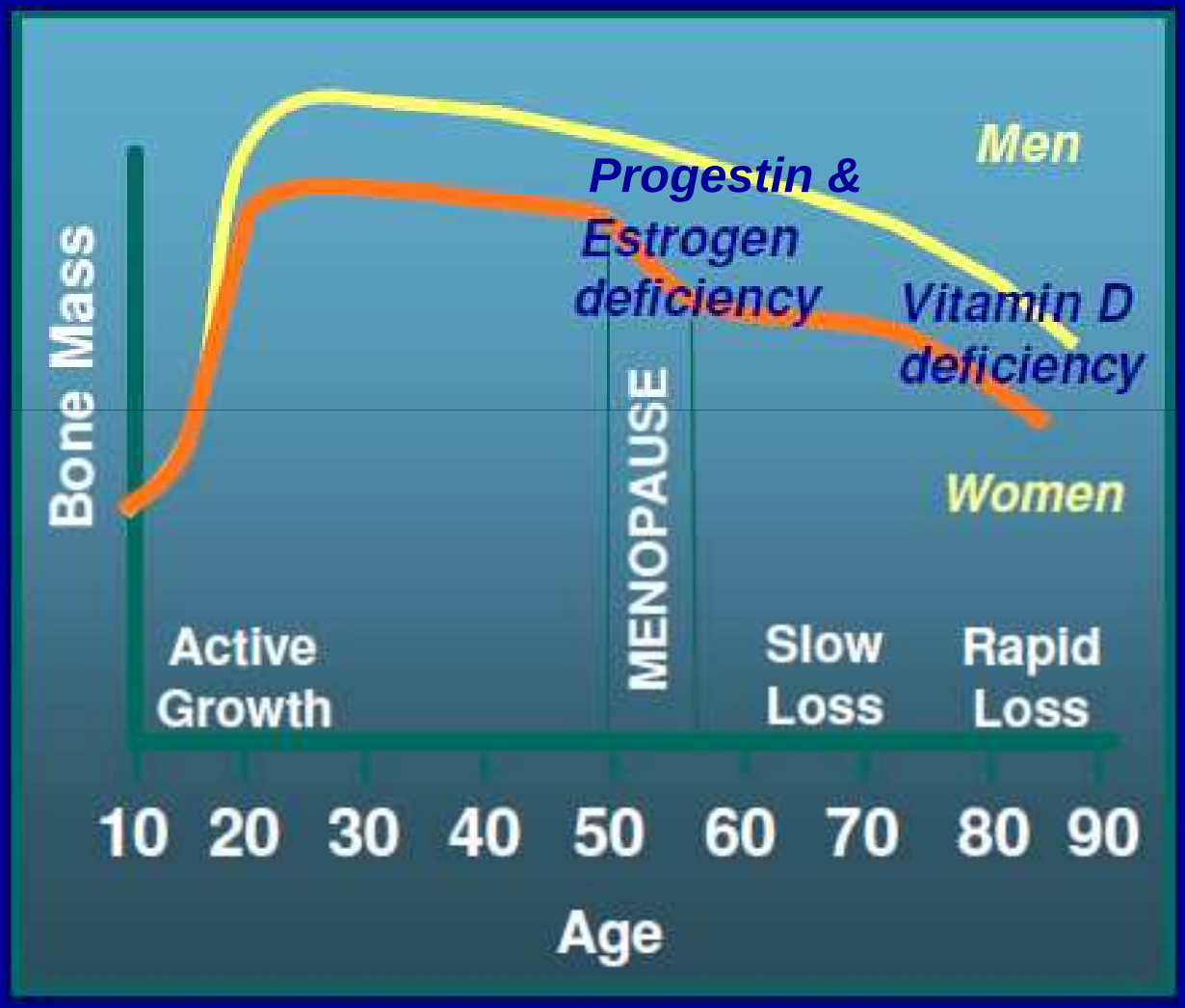
Acidi grassi polinsaturi+++
(Menolistica)

Zuccheri+++ ↑ porosità

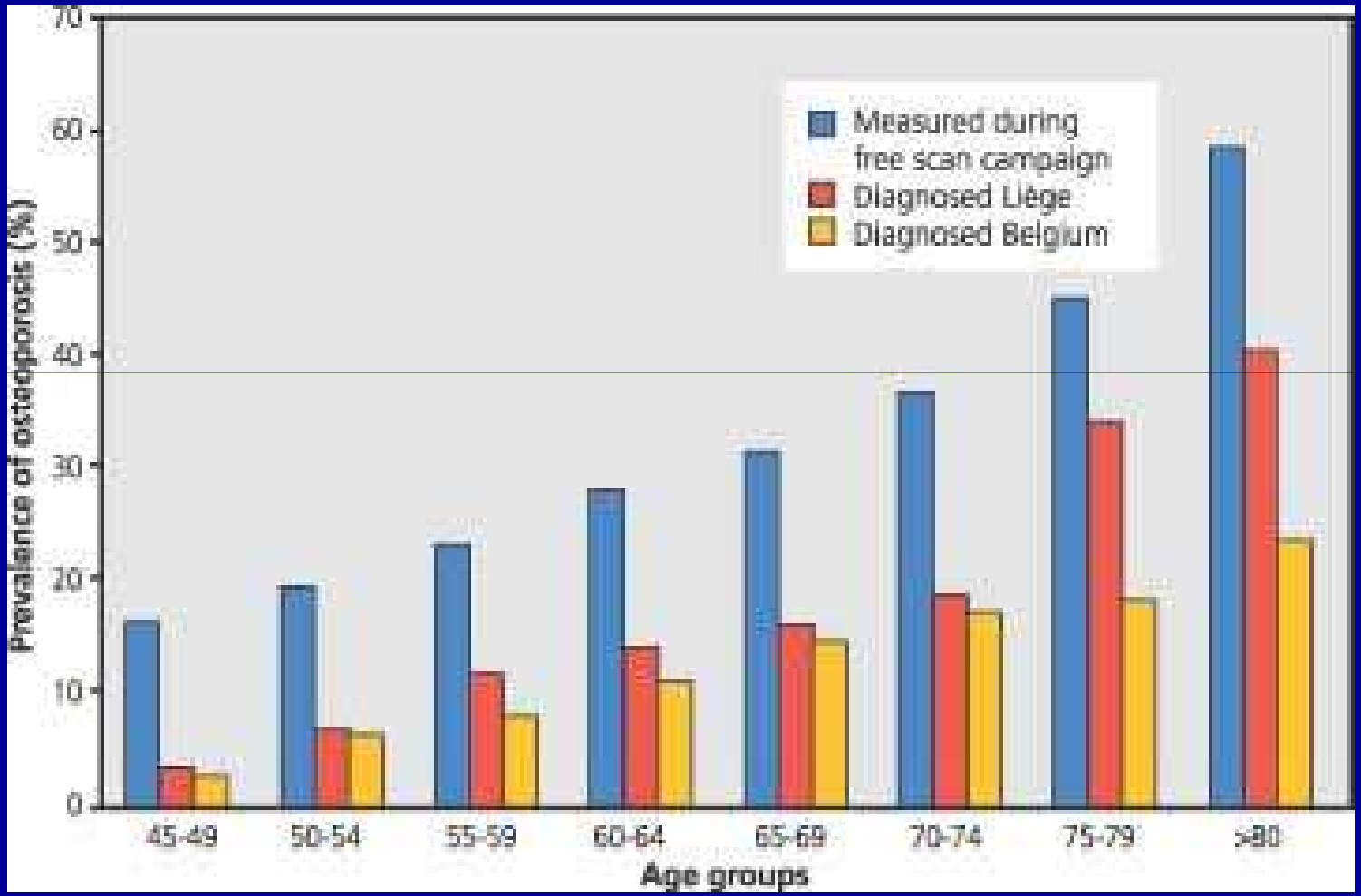
•Perdita ossea aumenta con l’età
• Associata con:

• Una diminuzione dell livello di Vitamina D
• Un aumento dell’ormone paratiroideo PTH
• Un accresciuto riassorbimento osseo
• Debolezza progressiva e inattività
• Un aumento della frequenza della cadute e delle fratture

Diminution de la masse osseuse avec l'âge

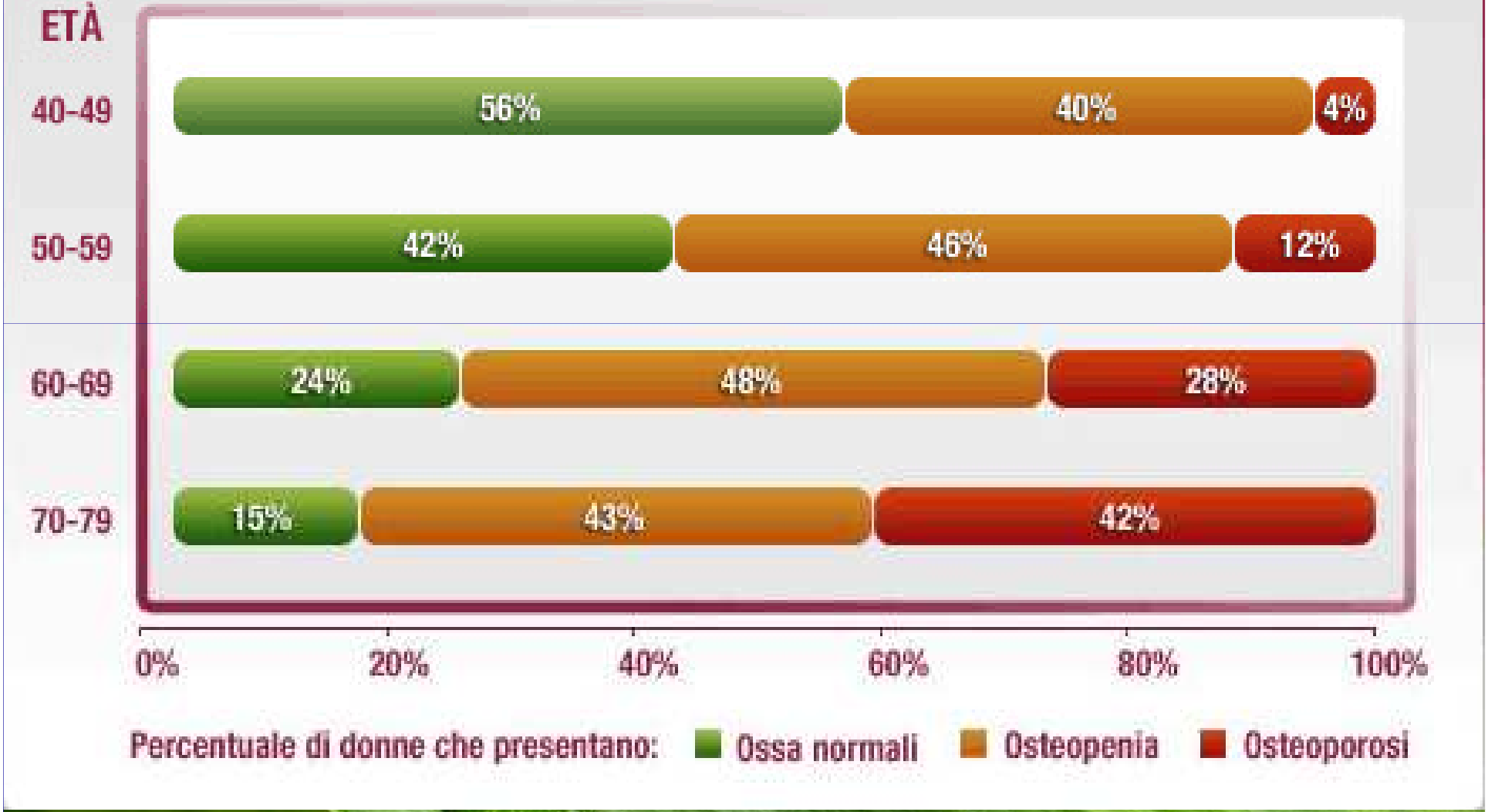


Prévalence de l'ostéoporose selon l'âge

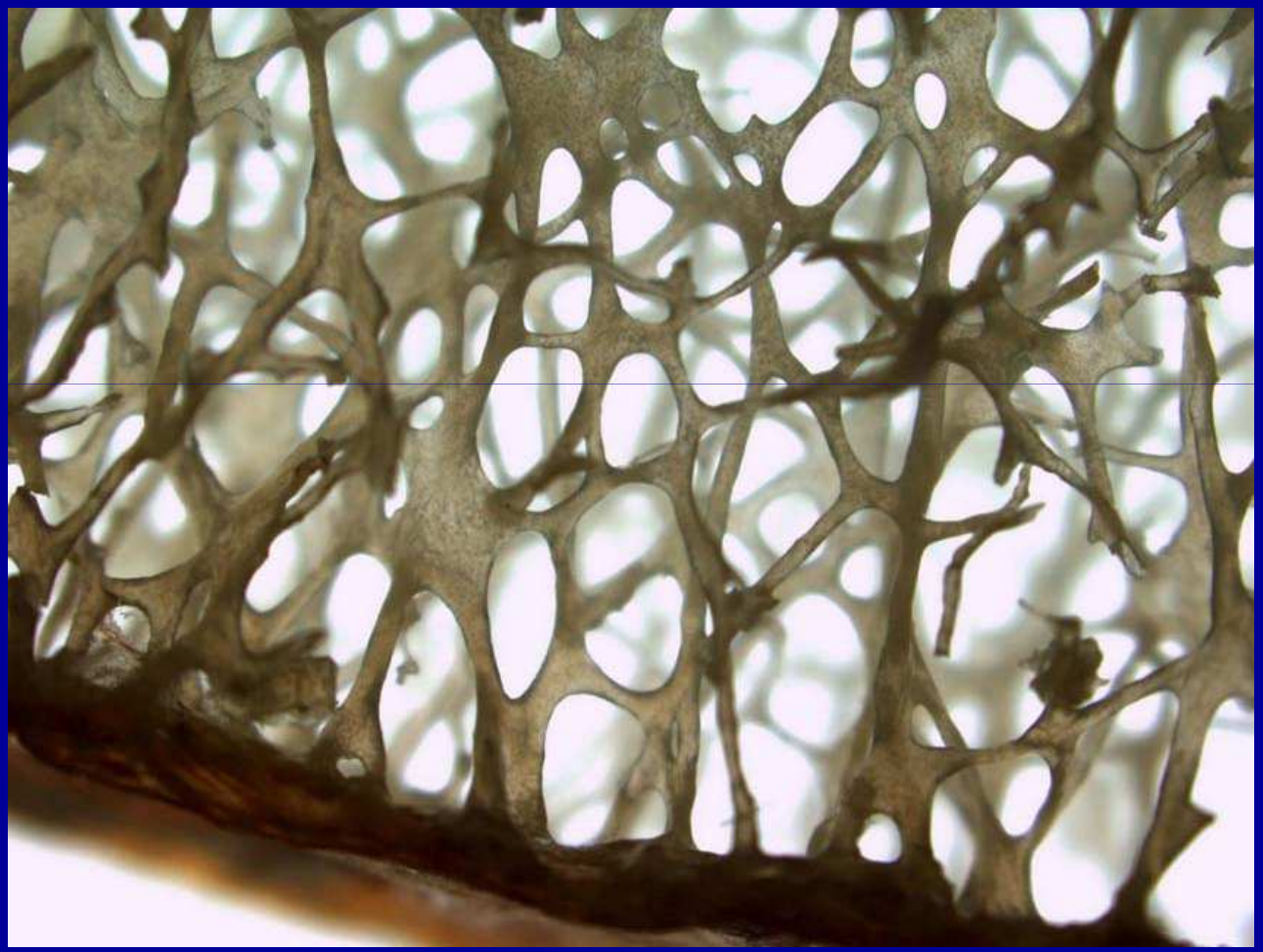


Osteoporosis Action 1/2006 Contributed by Florent Richy(1) and Jean-Yves Reginster(2)

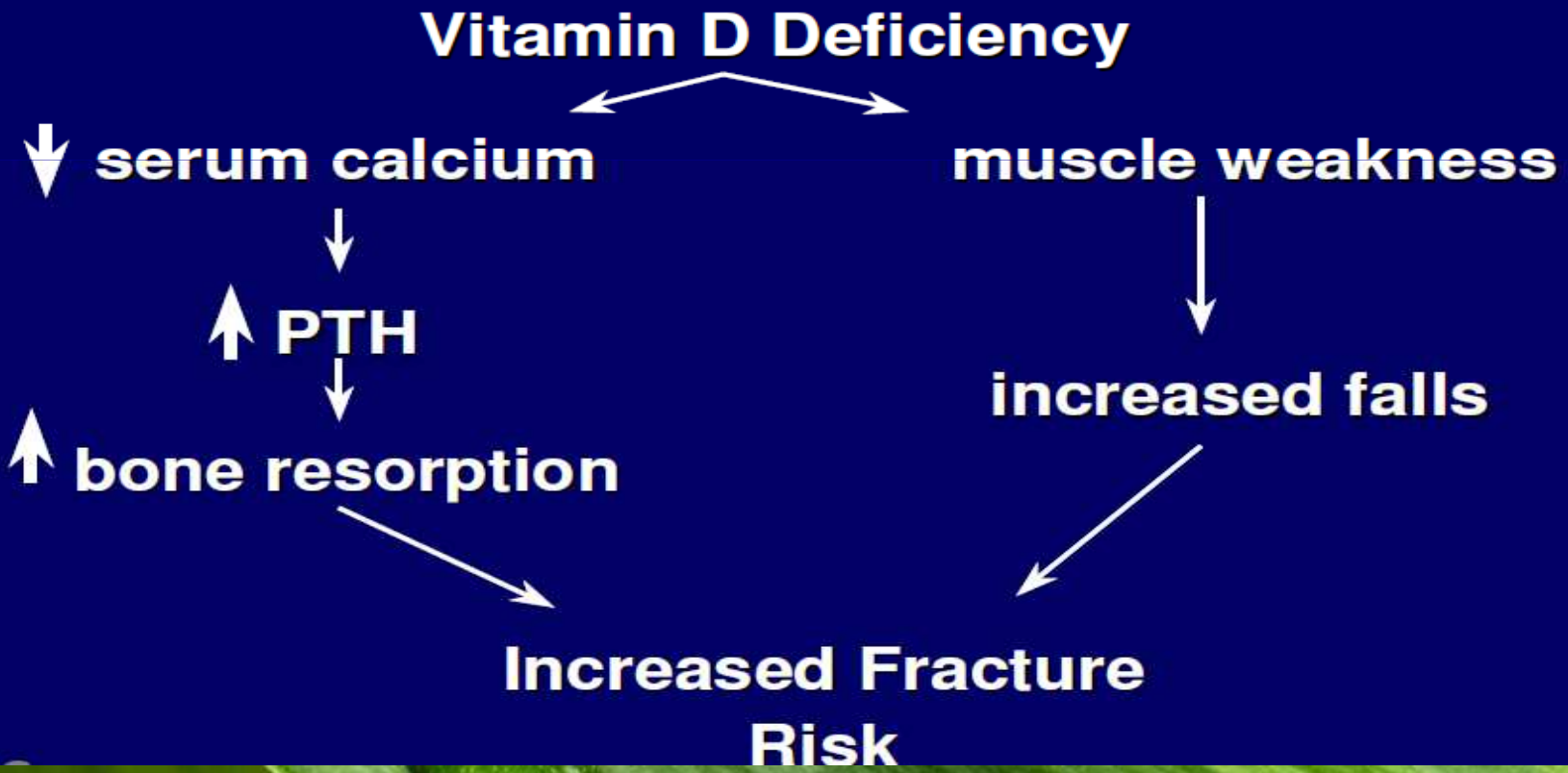
LE OSSA DELLE ITALIANE



Rôle de la vitamine D dans la prévention de l'ostéoporose



Vitamin D Deficiency and Fracture Risk



- DATI EUROPEI - **CORRIERE DELLA SIERA**

Allarme vitamina D, deficit per 7 europei su 10

- *Tutta colpa dello stile di vita «indoor». A rischio soprattutto le donne in menopausa: utili in alcuni casi i supplementi*

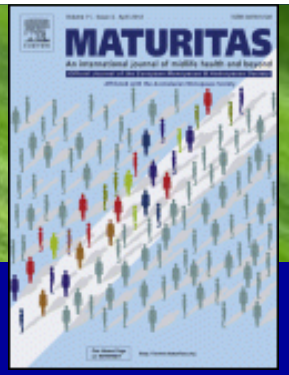
- Lo stile di vita “indoor” che ormai caratterizza anche i Paesi mediterranei chiede il conto. Secondo un rapporto dell'European Menopause and Andropause Society, dal 50 al 70 per cento della popolazione europea ha un deficit di vitamina D: «Un problema comune, che affligge anche gli abitanti delle zone più soleggiate del sud dell'Europa», sintetizza Faustino Perez-Lopez, coordinatore del gruppo di studio che ha preparato un rapporto sul problema dedicato in special modo alle donne in menopausa e all'opportunità, in certi casi, di ricorrere ai supplementi.

DEFICIT

- L'ideale, scrivono gli esperti, sarebbe un livello di vitamina D nel sangue pari ad almeno 30 nanogrammi per millilitro. Questo perché la vitamina D è preziosa per la nostra salute: molte malattie, fra cui **diabete, tumori, infezioni e patologie cardiovascolari,** sembrano peggiorare se c'è un deficit di questa vitamina che oltre a stimolare l'assorbimento di calcio e fosforo regola anche **la trascrizione e l'attività di numerosi geni**.
- Non a caso negli ultimi anni si sono accumulate prove di **proprietà immunomodulanti, antimicrobiche, di controllo nei meccanismi della proliferazione cellulare**, della contrattilità cardiaca e della sintesi di insulina da parte della vitamina D.

- Circa il 90 per cento della vitamina D viene sintetizzata nella pelle, in conseguenza all'esposizione al sole; il resto arriva da cibi come latte, uova, pesce. Tutto ciò spiega perché i livelli stiano pericolosamente abbassandosi: la vita che la maggioranza di noi conduce non ci porta a stare molto tempo all'aperto. E dire che «basterebbero 15 minuti all'aperto tre o quattro volte alla settimana, quando il tempo lo permette, per produrne a sufficienza», dice Perez-Lopez.

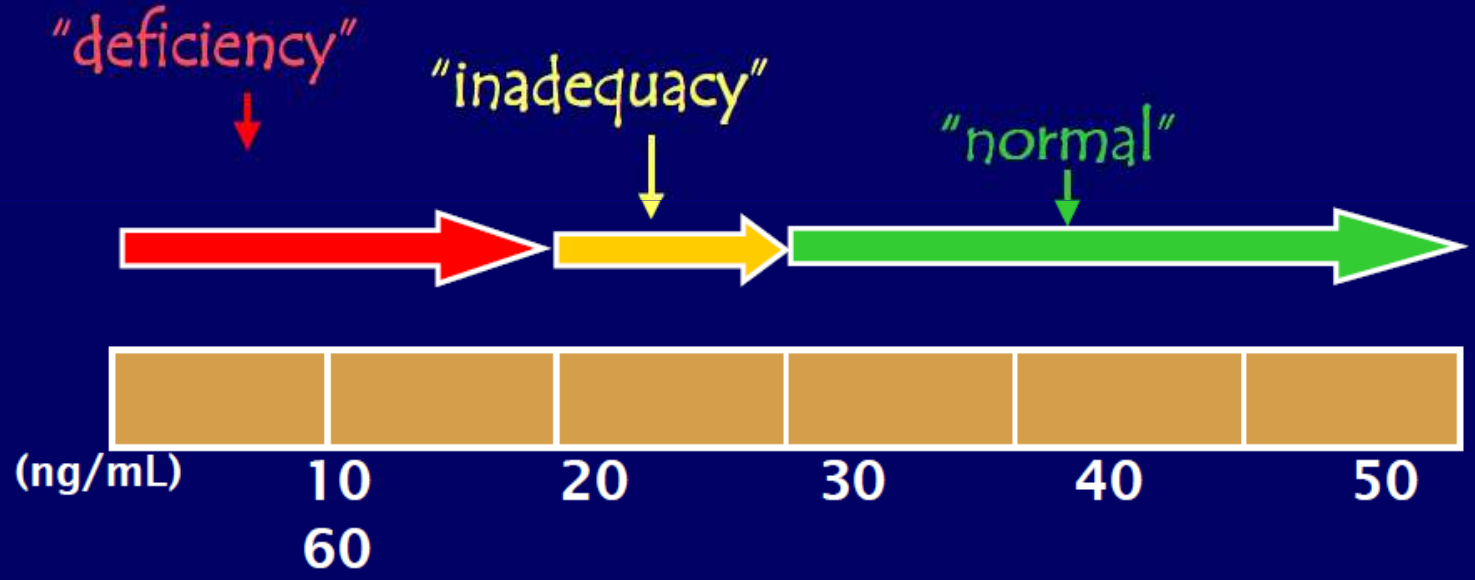
DONNE



- Il documento degli esperti, pubblicato sulla rivista Maturitas, si focalizza soprattutto sulle **donne in menopausa**: in loro, infatti, **il deficit di vitamina D è particolarmente rischioso perché aumenta considerevolmente il rischio (già non irrisorio) di osteoporosi e fratture.** «Per questo riteniamo che in queste donne, se c'è una carenza, sia opportuno pensare a un integratore – dice Perez-Lopez –. Sappiamo infatti che i supplementi migliorano la salute delle ossa e la funzionalità neuromuscolare, inoltre riducono il rischio di fratture. E le donne con un buon livello di vitamina D sono infatti in una migliore forma fisica, con un buon rapporto fra massa grassa e magra e una discreta forza muscolare.

- Non c'è accordo generale però sull'opportunità degli integratori e i dosaggi eventuali. Il nostro documento è il primo a prendere posizione in Europa sulle donne in menopausa: secondo noi per garantire un buon livello di vitamina D le donne con meno di 70 anni dovrebbero introdurre ogni giorno 600 unità internazionali (ovvero 15 microgrammi) di vitamina D, quelle over 70 anche 800 (pari a 20 microgrammi), sotto forma di **ergocalciferolo o colecalciferolo**. Nelle donne con fattori di rischio noti per l'ipovitaminosi, come l'obesità o le sindromi da malassorbimento intestinale, riteniamo sia possibile aumentare l'integrazione fino a 4000 unità al giorno (circa 100 microgrammi), una dose che non è pericolosa in persone sane». **Elena Meli** 10 marzo 2012

Definitions of Vitamin D Status



Boonen S et al. *Osteoporos Int.* 2004;15:511–519.
Lips P. *Endocr Rev.* 2001;22:477–501.
Heaney RP. *Osteoporos Int.* 2000;11:553–555.

Contrôle des déficiences en vitamine D

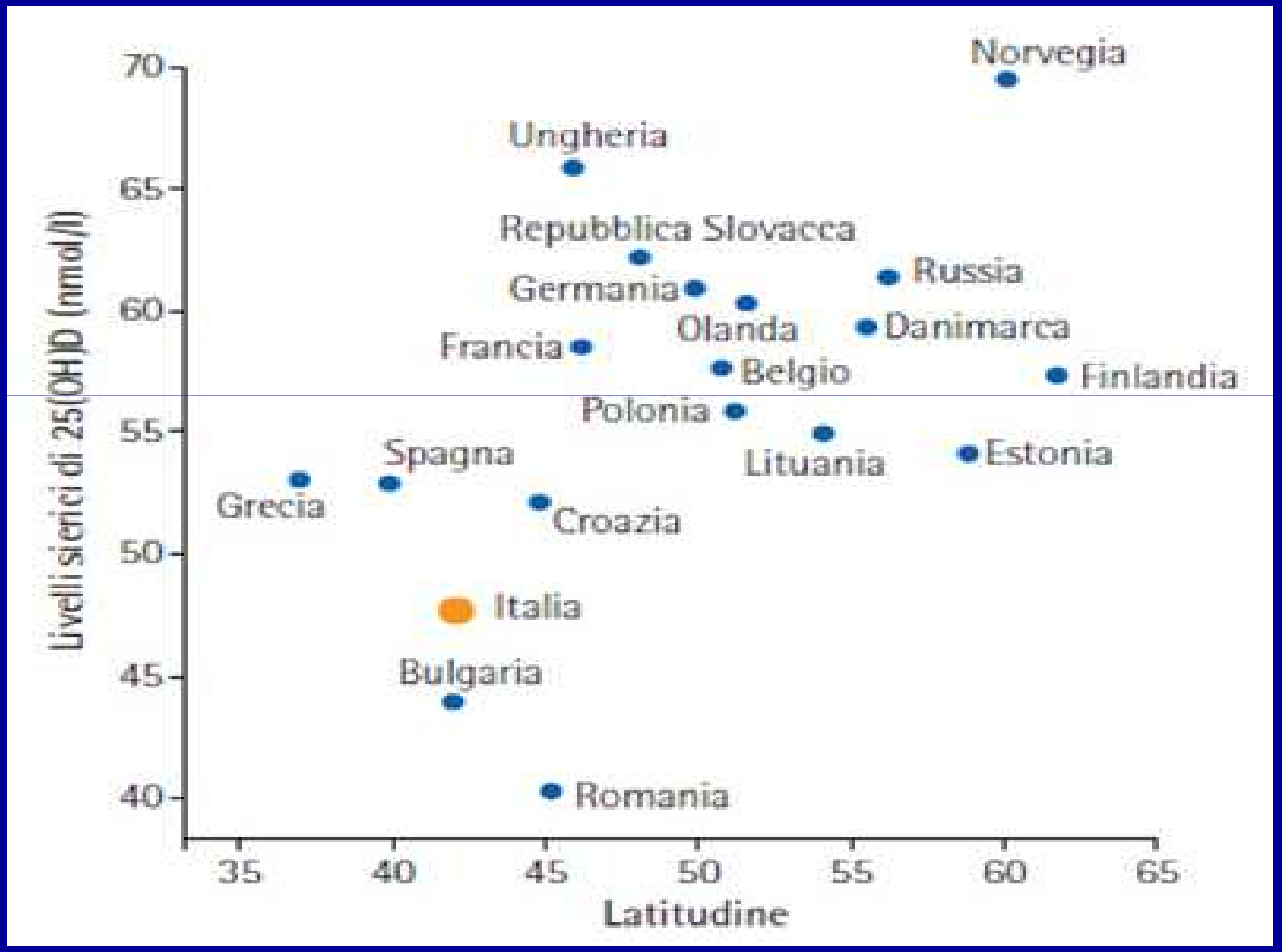
Vitamine D : niveaux sanguins de 25(OH)D	
Statut en Vitamine D	**25(OH)D en nanogrammes par millilitre (ng/mL)**
Deficience	Moins que 20 ng/mL
Insuffisance	De 20 a 29 ng/mL
Suffisant	30 ng/mL ou plus
Potentiellement dangereux	Plus que 150 ng/mL
Source: Holick MF. "Vitamin D Deficiency," *New England Journal of Medicine* (July 19, 2007), Vol. 357, No. 3, pp. 266–80.	

Déficit en Vitamine D au Nord de la latitude 42°N
Soit au nord d'une ligne Barcelone Bastia Rome

Taux moyen sanguin en vitamine D par pays

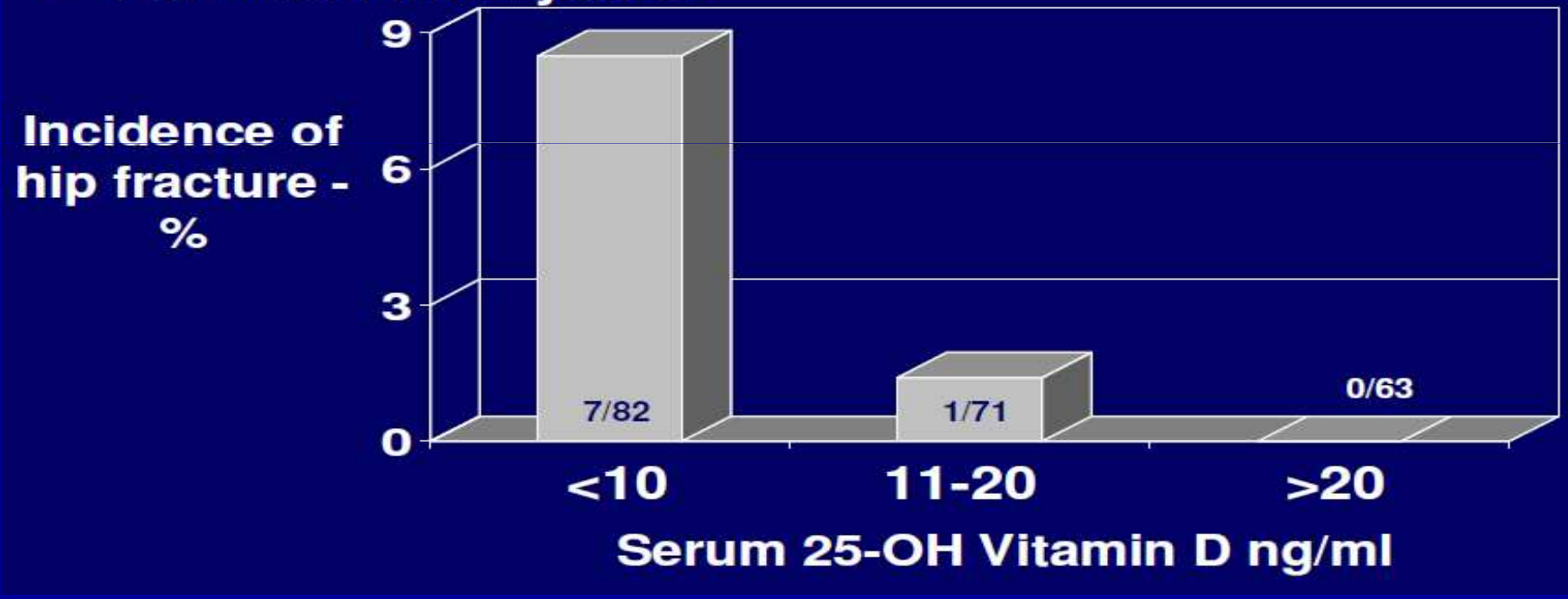
Age group and country	Latitude (°North)	Mean circulating 25 (OH) D level (nmol/l)	
		Summer	Winter
Children			
Germany	51	84	43
UK: white children	50-60	80	52
UK: dark-skinned children	50-60	36-42*	
Spain	43.5	75	32
Adolescents			
Finland	60	63	34
France	49	71	21
Young adults			
Finland	60	-	46
Germany	51	70	30
Elderly subjects			
UK	50-60	35	23
Italy	42	-	28
Greece	35-38	-	242
* Not differentiated by season			

La carenza di Vitamina D in Italia



Niveau de la vitamine D et fracture de hanche

- 216 patients 65 and older with previous stroke
- Followed for 2 years



Sato Y et al. *Stroke* 2001;3261673-7

Segnali di deficienza di Vitamina D

- La maggior parte sonno asintomatiche
- Perdita ossea accellerata, (Anziani que fano poca attività all esterno o con deficit epatico (médicamenteuse ou polluants).
- Debolezza muscolare (cadute e fratture)
- osteomalacia con forti dolori.
- Ipocalcemia
- Obesità

Qu'est ce que la Vitamine D ?

- La Vitamine D se référe à un groupe de nutriments liposolubles.
  - Elle maintient les concentrations intra et extra cellulaires en calcium
    ➔ Regulation du métabolisme **Ca & P dans l'intestin et les os**
    ➔ Elle est aussi classifiée comme une hormone .

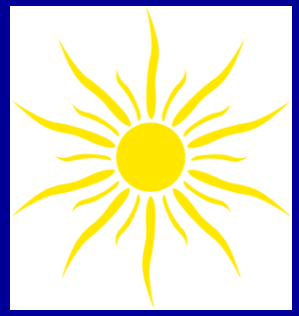
- La Vitamin D existe sous deux formes :
  - ✓ **D2 (ergocalciferol)**
    provenant des plantes, et des champignons (ergosterol)

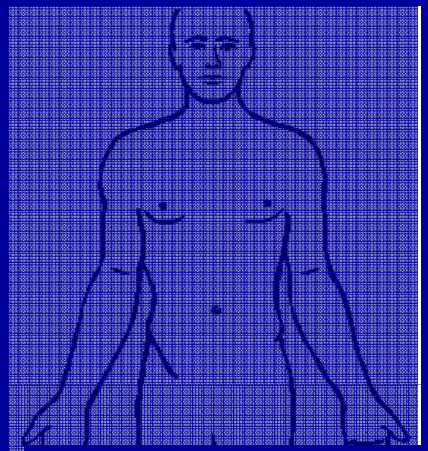
  - ✓ **D3 (cholecalciferol):**
    origine animale (a partir de précurseurs présents dans la peau)

- Sources alimentaires:
  - ✓ Poissons gras, huiles de foie de poisson, foie de viande, oeufs, etc...
  - ✓ Inconvénients de ces graisses : elles concentrent dans le foie les polluants (PCBs dioxines)

Métabolisme de la Vitamine D

Source endogéne





Activation
Foie + Reins

Vitamin D3
Inactive

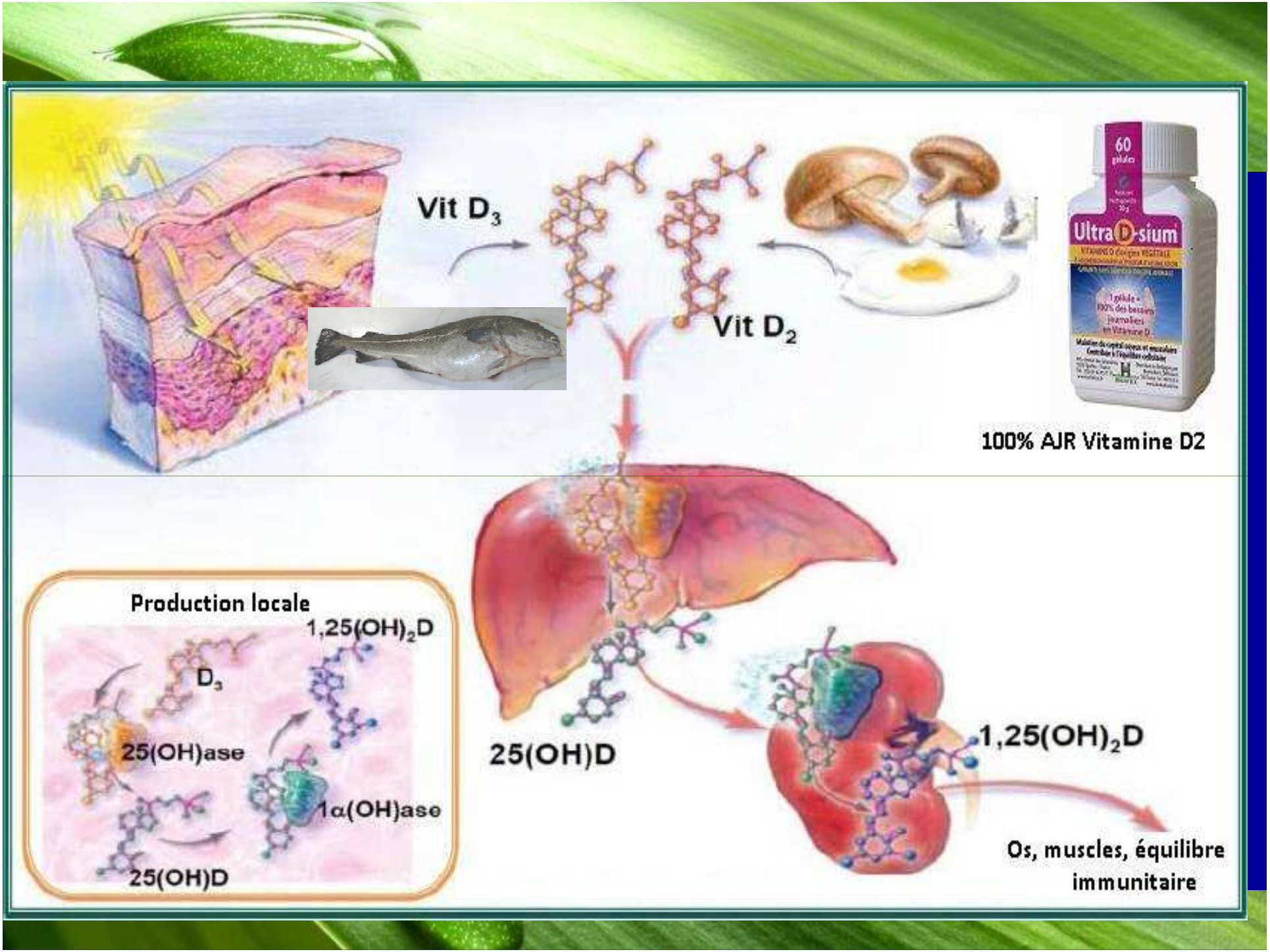
Apport extérieur

Sources alimentaires

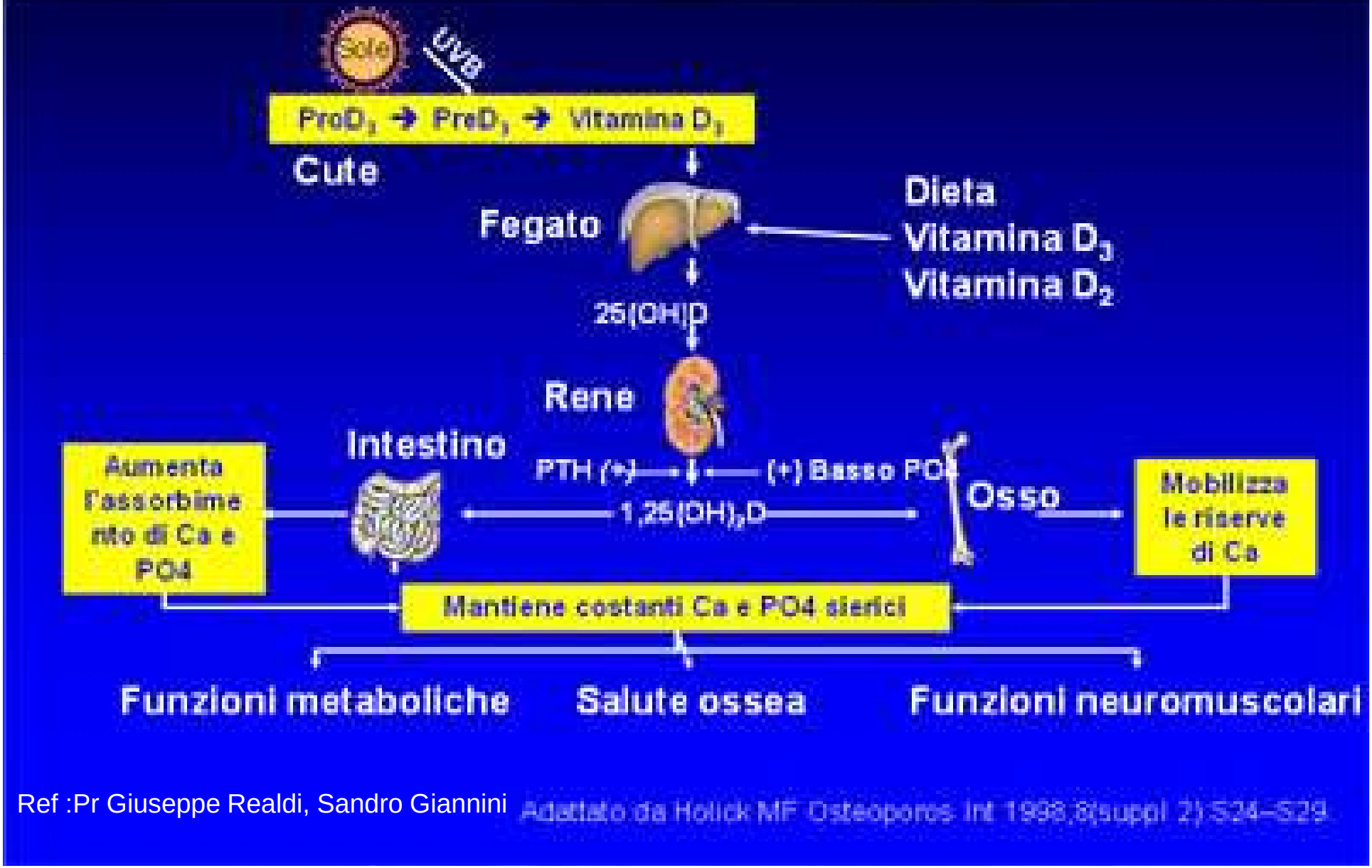
Compléments alimentaires

Vitamin D3 & D2
Inactive

Vitamin D active


Vit D_3
Vit D_2
60
Ultra D-sium
100% AJR Vitamine D2
Production locale
1,25(OH)$_2$D
D_3
25(OH)ase
1α(OH)ase
25(OH)D
25(OH)D
1,25(OH)$_2$D
Os, muscles, équilibre immunitaire

IL SISTEMA ENDOCRINO DELLA VITAMINA D



Ref :Pr Giuseppe Realdi, Sandro Giannini Adattato da Holick MF Osteoporos Int 1998;8(suppl 2):S24–S29

Assimilation de la vitamine D

- La 25 (OH) D entre dans les cellules du tubule proximal rénal, y est hydroxylée sur le carbone 1 pour former ***la*** [1,25(OH)2D] ou calcitriol grâce à une enzyme, la 1-alpha hydroxylase.

- Cette hydroxylation rénale, étroitement régulée est stimulée principalement par la PTH, par une hypophosphatémie ou de petits apports alimentaires en calcium et en magnésium, et est inhibée par une hyperphosphatémie (1).

- Or le **Magnésium** contribue à l'équilibre de la phosphatémie, ce qui facilite l'activité enzymatique pour l'assimilation de la 1,25 (OH) D dans les tissus.

l'hypomagnésémie limite les effets des métabolites de la vitamine D

- Le 1,25-dihydroxycholécalciférol et 1,25 OH2 ergocalciferol linhibent la sécrétion de PTH. Par ailleurs, le magnésium, comme le calcium, agissant au niveau des récepteurs de la vitamine D, est trop souvent oublié dans l'apport nutritionnel cofactoriel de la vitamine D, et il diminue la réponse de l'organisme à la PTH.
- Dans la pratique les fréquentes hypomagnésémies entrainent paradoxalement une hypocalcémie osseuse. L'hypomagnésémie engendre une déplétion intracellulaire en magnésium et interfère avec la sécrétion et la réponse périphérique à la PTH expliquant le manque de résultat d'une stratégie nutritionnelle n'associant que Vit D et Calcium.

Vitamine D et Physiologie

Hydroxylation rénale dépendant de la co-présence de Magnesium et autres sels associés

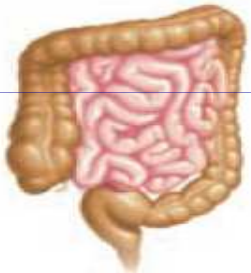
Sun
Ultraviolet B

Skin
Vitamin D_3

Liver

Kidney

Bone
↑ Ca mobilization



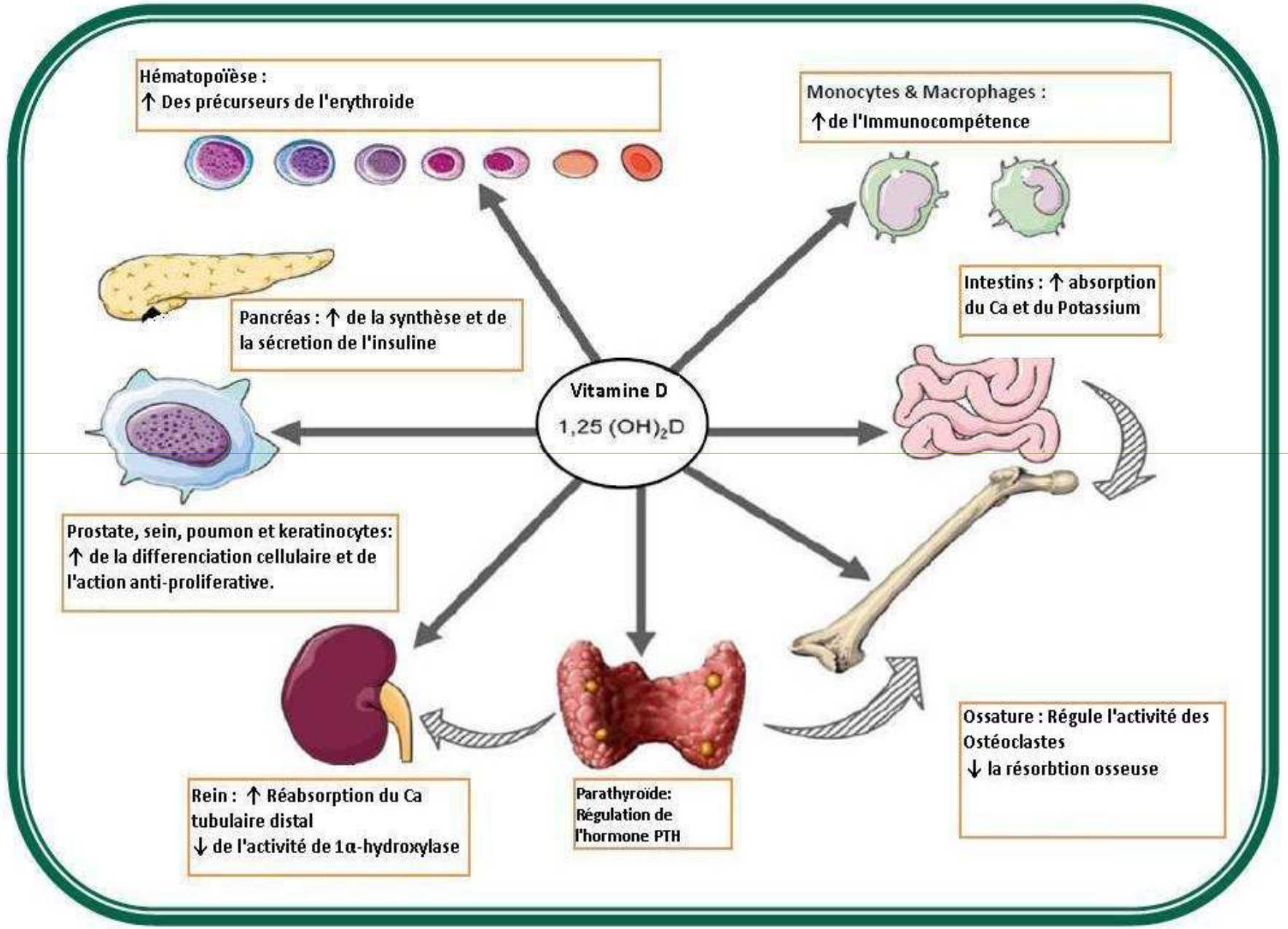
Intestine
↑Ca absorption

Parathyroid glands
↓ PTH secretion

Vitamin D → 25(OH)D → $1,25(OH)_2D$

Diet: fortification/supplementation
vitamin D_2 or vitamin D_3

Vitamin D_2 = ergocalciferol
Vitamin D_3 = cholecalciferol


Hématopoïèse :
↑ Des précurseurs de l'erythroide
Monocytes & Macrophages :
↑de l'Immunocompétence
Intestins : ↑ absorption du Ca et du Potassium
Pancréas : ↑ de la synthèse et de la sécretion de l'insuline
Vitamine D
1,25 (OH)2D
Prostate, sein, poumon et keratinocytes: ↑ de la differenciation cellulaire et de l'action anti-proliferative.
Rein : ↑ Réabsorption du Ca tubulaire distal
↓ de l'activité de 1α-hydroxylase
Parathyroïde: Régulation de l'hormone PTH
Ossature : Régule l'activité des Ostéoclastes
↓ la résorbtion osseuse

TESSUTI E FUNZIONI INFLUENZATI DAL SISTEMA ENDOCRINO DELLA VITAMINA D

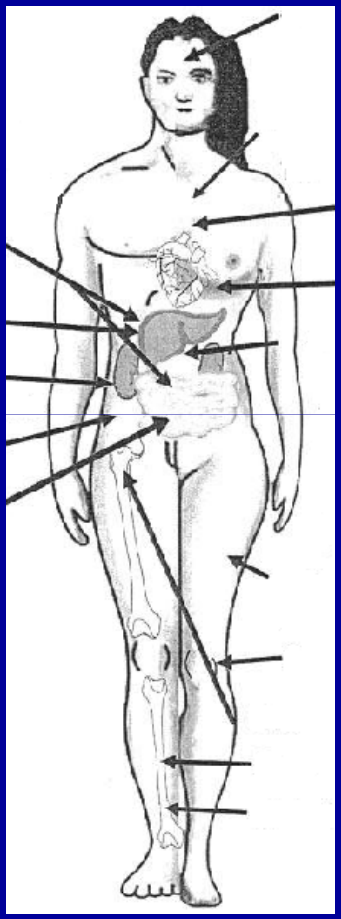
- Tessuto muscolare
- Crescita e differenziazione cellulare
- Funzione immunitaria
- Secrezione insulinica
- Progressione dell'osteoartrosi
- Sistema cardiovascolare
- Tessuto nervoso
- Altro

Ref : Pr Giuseppe Realdi, Sandro Giannini

Pourquoi la vitamine D est elle essentielle ?

- La Vitamine D est impliquée dans un nombre important de fonctions cruciales
  - **Reguler calcium et le phosphore dans l'intestin et les os**
  - **Soutenir le systeme immunitaire**
  - Contribuer à réduire l'inflammation et à maintenir la force musculaire

- D'autres études montrent aussi que la Vitamine D peut être très utile en acompagnement nutritionnel de traitements de plusieurs troubles tels que :
  - **Dégénerescence cellulaire**, diabète, scleroses diverses, hypertension, arthrite, **cardiovasculaires et son intérêt a aussi été montré en cas d'infection de type grippe vraie.**



Obstacles à la production naturelle de Vitamine D par le corps ?

- La vitamine D est apportée par un petit nombre d'aliments
  ➔ il est difficile de satisfaire les besoins journaliers avec les seuls aliments.

- Plusieurs facteurs limitent aussi la quantité de vitamine D qui peut être fabriquée par le corps sous l'action des Uvs solaires:
  ➔ **Les messages publics** : incitant à trop se prémunir des rayons UV
  ➔ **L'âge moyen qui augmente**– synthese + difficile de la vitamine D par la peau
  ➔ Insuffisamment de rayons solaires d 'octobre à mars avril au Nord d'une ligne Rome Barcelone
  ➔ **Pollution**
  ➔ **Foie et reins fragilisés** aux enzymes déficientes.

Conditions aggravant les risques de déficience en vitamine D

- Decreased intake
  - Inadequate oral intake
  - Malnutrition (poor oral intake)
  - Limited sun exposure
- Gastrointestinal
  - Malabsorption (eg, short bowel syndrome, pancreatitis, inflammatory bowel disease, amyloidosis, celiac sprue, and malabsorptive bariatric surgery procedures)
- Hepatic
  - Some antiepileptic medications (increased 24-hydroxylase activity)
  - Severe liver disease or failure (decreased 25-hydroxylase activity)
- Renal
  - Aging (decreased 1-α hydroxylase activity)
  - Renal insufficiency, glomerular filtration rate <60% (decreased 1-α hydroxylase activity)
  - Nephrotic syndrome (decreased levels of vitamin D–binding protein)

Groupes présentant le plus haut risque de déficience en vitamine D

- **- Enfants**
  - Végétariens
  -Femmes enceintes et allaitantes
  - Séniors
  - Sujets étant en état de fragilité du foie et des reins.
  - Obéses ou personnes en surpoids significatif car une épaisse couche de graisses sous cutanées peut bloquer la vitamine D
  - Personnes sous exposées au soleil
    - Vivant en zones urbaines très exposées à la pollution
    - Individus à la peau sombre vivant dans les régions peu ensoleillées
    - Femmes portant le voile ou des tenues hyper couvrantes par conviction religieuse ou excès de ports de bonnets, écharpes n'offrant pas les quelques minutes par jour nécessaires pour que le corps puisse capter les rayons solaires.

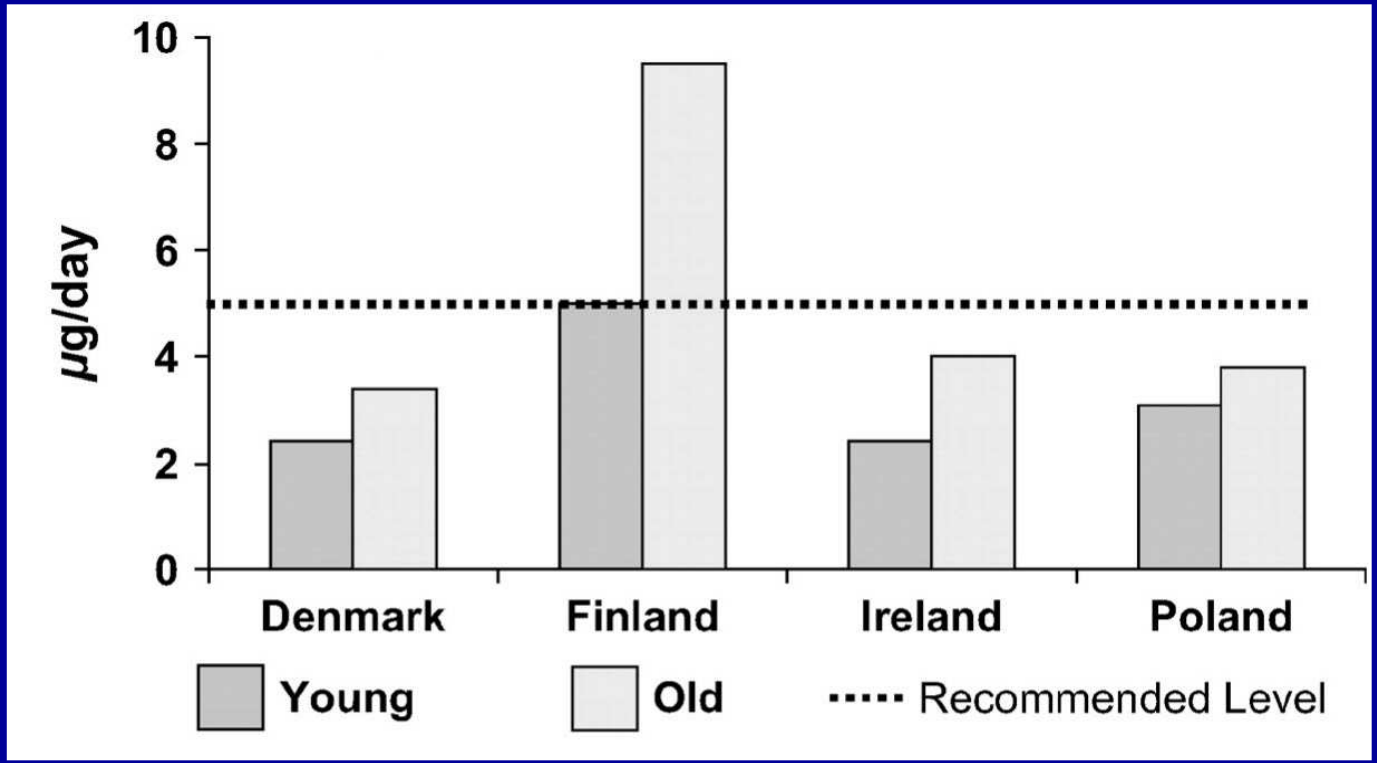
Ann Nutr Metab. 2011;59(2-4):117-26. Epub 2011 Dec 2.
Ströhle A, Waldmann A, Koschizke J, Leitzmann C, Hahn A.
Source
Nutrition Physiology and Human Nutrition Unit, Institute of Food Science and Human Nutrition, Leibniz University of Hannover

VEGAN DIET requires VITAMIN D supplementation

- **Diet-dependent net endogenous acid load of vegan diets in relation to food groups and bone health-related nutrients: results from the German Vegan Study.**

- Dietary composition has been shown to affect acid-base homeostasis and bone health in humans
- **RESULTS:**
- Mean daily intakes of vitamin D were below Dietary Reference Intake (DRI)

Prises alimentaires de Vitamine D en Europe

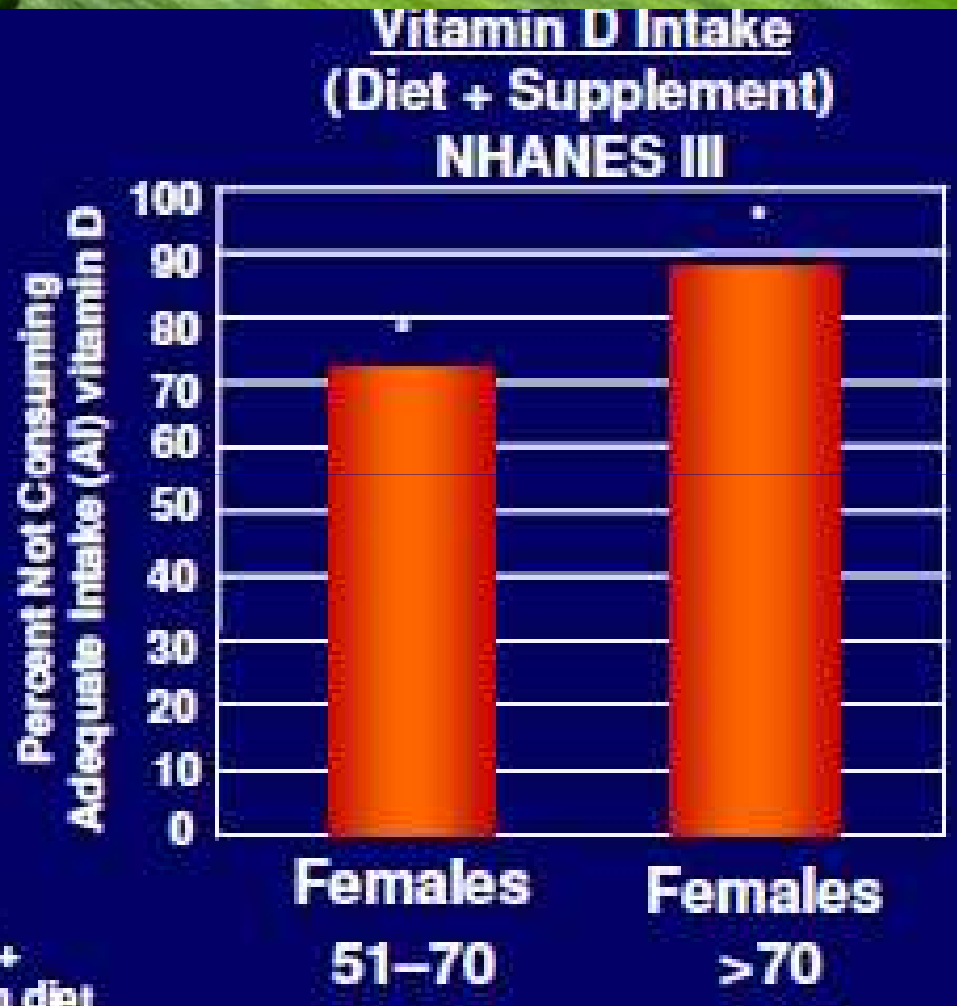


Young: 12.5 ± 0.5 y
Old: 71.8 ± 1.4y

Tylavsky *et al.,* Am Soc. Nutr 2006;136:1130-1134

Avec l'alimentation moderne, 90 % des Nord americaines 70+ ne reçoivent pas la quantité suffisante journalière en vitamine D et 70 % des 50 +

- According to an NHANES III survey of 3,444 women aged 51 and older, over 70% of women 51-70 were estimated not to meet adequate intake guidelines for vitamin D based on daily intake from diet and supplements (400 IU).
- Nearly 90% of women over the age of 70 were estimated not to meet guidelines (600 IU).



* Percent consuming AI or above from diet + supplements significantly different from diet alone; P<0.05.

Moore C et al. *J Am Diet Assoc.* 2004;104:980–983.

Larges déficiences de la population mondiale en vitamine D

➔ Europe:

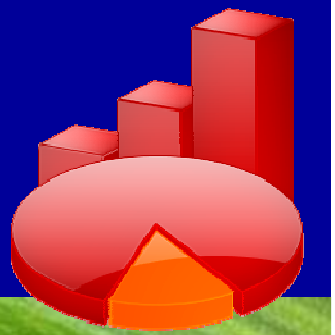
- **75%** of the European population has a vitamin D intake below RDA
- In elderly people, **36%** of males & **47%** of females in Europe have insufficient level of 25(OH)D (Vitamin D marker in serum) *SENECA Study*

➔ Amérique du Nord:

- Au Canada, près de **97%** de la population ne reçoit pas les niveaux suffisants en vitamine D de l'hiver au printemps
- Aux USA, **7 enfants sur 10** présentent de faibles indices en vitamin *Yeshiva University*

➔ Asie:

- **94%** des chinois agés de 50 à 70 ans sont déficients en Vitamine D ou en insuffisance *Warwick Medical School*
- **78,3 %** des Indiens sont en insuffisance de vitamin D *Aga Khan University*
- La prévalence de l'hypovitaminose D chez les femmes postmenopausées est de **47%** en Thailand, **49%** en Malaysia, **90%** au Japon et **92%** en Sud Corée *International Osteoporosis Foundation*



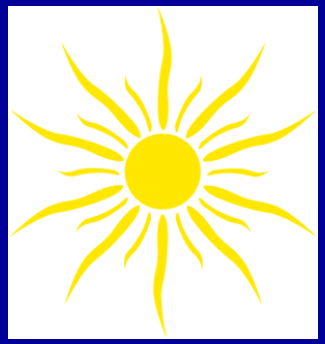
Vous recherchiez une source 100 % naturelle et Vegan de vitamine D ?

Sans huile de foie de poisson ? Ni graisse de mouton ?

HOLISTICA l'a fait !

Voici ULTRA D SIUM, 1 ere Vitamine D végétale apportant 100 % des AJR en 1 gélule , à assimilation boostée par le magnésium marin.

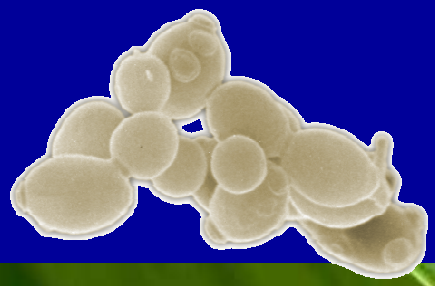
ULTRA D-SIUM … ULTRA pour ULTRA VIOLETS
D pour VITAMINE D
…….Et -SIUM pour magnésium
co facteur d'assimilation



ULTRA D-SIUM : LA VITAMINE « SOLEIL »

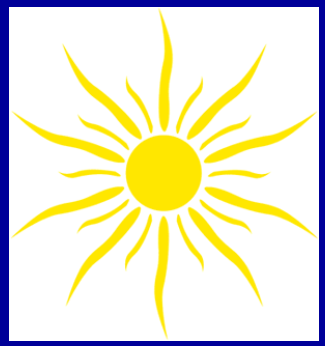
- **Comme les plantes**, et les champignons, la levure produit de la vitamine D lorsqu'elle est exposée aux rayons Uvs

- En utilisant cette toute nouvelle technologie uniquement mécanique sans intervention chimique, les Uvs convertissent l'ergosterol naturel de levures inactivées en ergocalciferol Vitamin D2



Ceci constitue une dynamisation naturelle de la teneur en Vitamine D

ULTRA D-SIUM, ce n'est pas seulement une vitamine D …



+

Pro Vitamin D

Yeast

Vitamin D2

Contrairement aux vitamines de synthèse isolées , ULTRA D SIUM apporte non seulement la vit D2 mais en même temps tout un totum d'autres nutriments naturels contenus dans le produit.

VITAMIN D2 NATURELLE

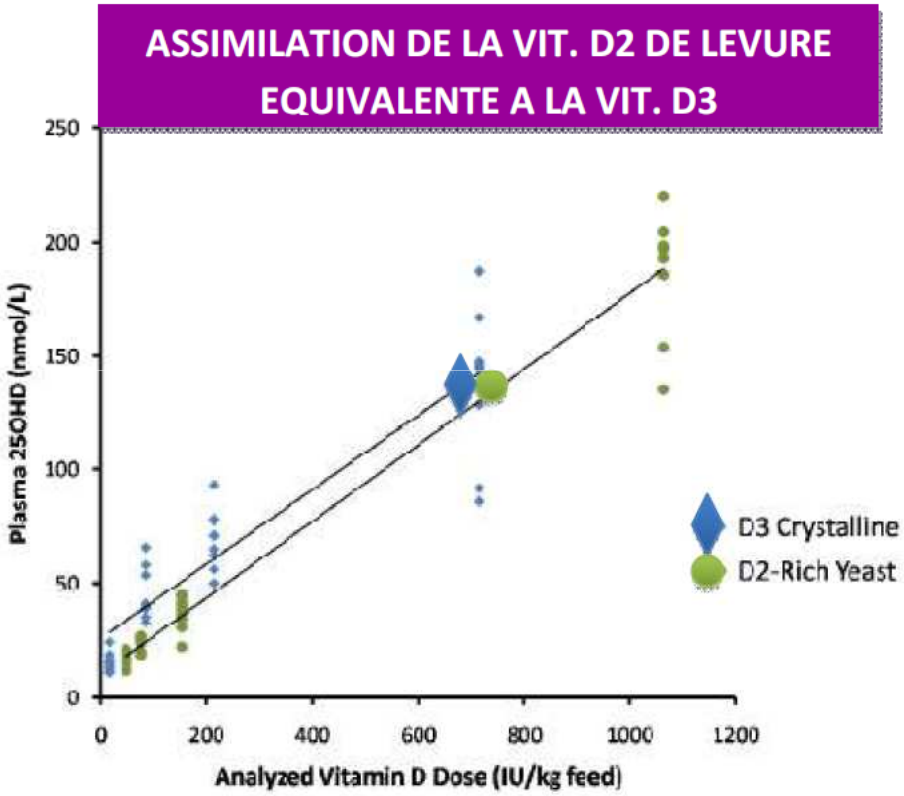
Nutriments complémentaires présents dans la levure et ajout de magnésium marin issu d'eau de mer non traitée.

Vitamines groupe B, mineraux, ß-glucans, peptides, nucleotides, etc…

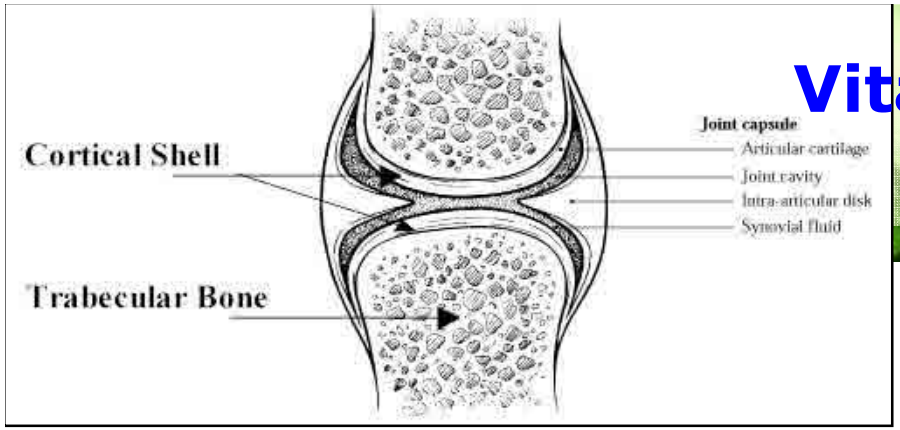
Excellente biodisponibilité démontrée de la Vitamine D2 solarisée d'ULTRA D-SIUM

Etude comparative de la concentration sanguine en vitamine D selon l'apport en vitamine D2 de levure séchée sous UV comparativement à la vitamine D3

Les deux courbes ne présentent aucune différence significative entre prise de vitamine D2 ou D3 pour l'augmentation de la concentration de la forme active de vitamine D dans le sang



The slopes of the two lines are not significantly different

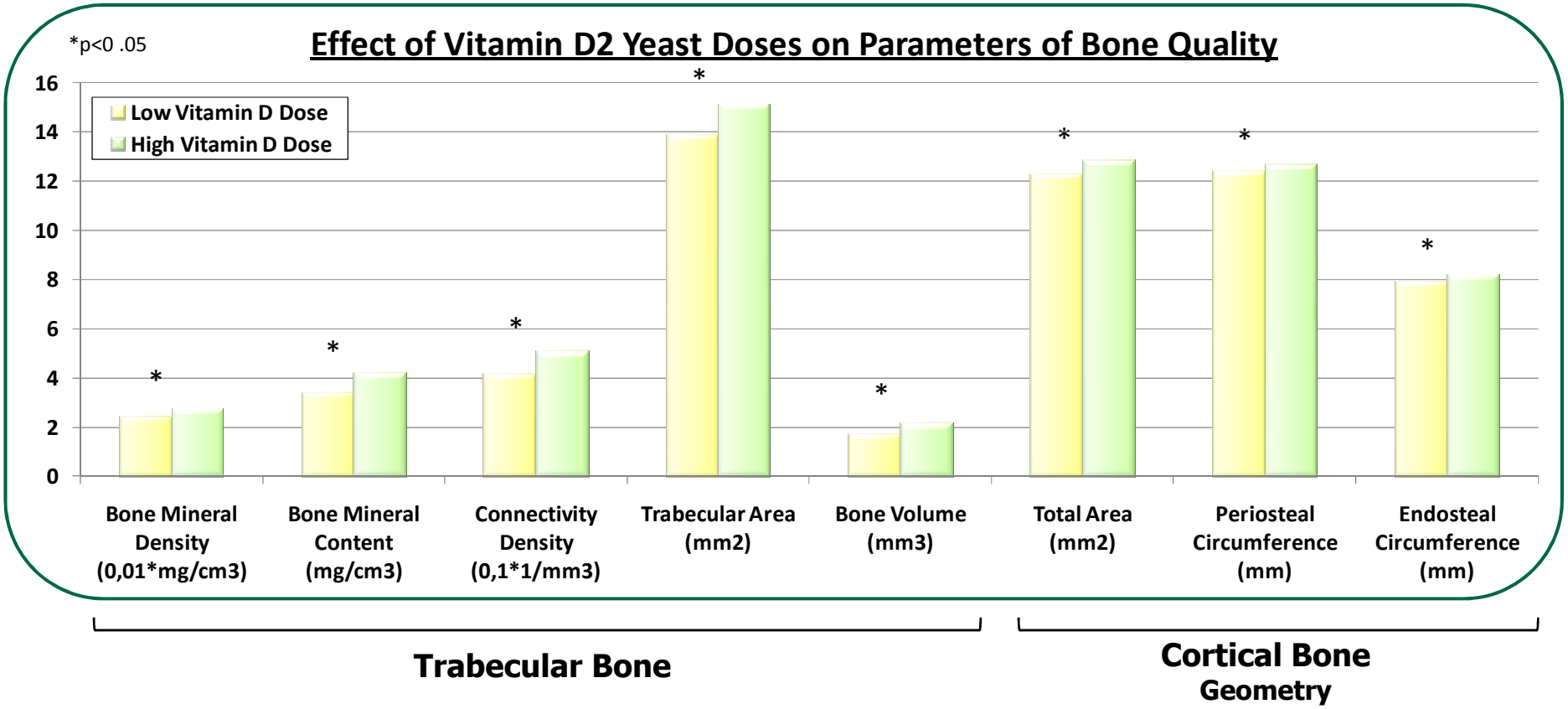


Vitamine D2 d'ULTRA D-SIUM efficace sur les os

From Hohman E. et al, 2011

Il est ici démontré que de faibles doses de cette vitamine D2 sont aussi efficaces que des doses fortes de D3 sur la densité osseuse.

Résultats



Ultra D-sium®

VITAMINE D d'origine VÉGÉTALE
& MAGNÉSIUM MARIN ACTIVATEUR D'ASSIMILATION
GARANTI SANS DÉRIVÉS D'ORIGINE ANIMALE

EFFICACITE PROUVEE SUR LA DENSITE OSSEUSE APRES 8 SEMAINES a 200 UI/J de VITAMINE D2 VEGETALE

Biodisponibilité et efficacité de la vitamine D2 de levure séchée sous UV		
Après 8 semaines de prise	200 UI Vit D3	200 UI Vit D2 de levure
Densité osseuse fémur g/cm3	1,392	1,400
Pic de résistance osseuse	57,68	58,34
Hohman & col Purdue University ; J. Agric. Food Chem.2011		

La vitamine D2 solarisée a été validée comme efficace à petites doses sur la densité osseuse.

	vitamin D3				vitamin D2-rich yeast bread			
	25 IU	100 IU	200 IU	1000 IU	25 IU	100 IU	200 IU	1000 IU
final body weight, g	427.8 ± 32.7[a]	452.9 ± 28.7	431.6 ± 28.9	445.4 ± 42.6	429.0 ± 23.8	432.2 ± 35.1	442.2 ± 30.2	438.9 ± 33.1
femur								
length (mm)	39.82 ± 0.73	40.03 ± 0.76	39.38 ± 0.87	39.89 ± 0.75	39.64 ± 0.77	39.52 ± 1.05	39.75 ± 0.47	39.86 ± 1.00
width m/l (mm)	4.33 ± 0.19	4.51 ± 0.22	4.35 ± 0.21	4.31 ± 0.16	4.28 ± 0.15	4.33 ± 0.21	4.42 ± 0.14	4.36 ± 0.19
width a/p (mm)	3.57 ± 0.09	3.70 ± 0.12	3.59 ± 0.19	3.69 ± 0.16	3.60 ± 0.14	3.61 ± 0.19	3.64 ± 0.11	3.71 ± 0.22
density (g/cm^3)	1.309 ± 0.023	1.385 ± 0.023	1.392 ± 0.020	1.407 ± 0.022	1.396 ± 0.020	1.408 ± 0.029	1.400 ± 0.017	1.400 ± 0.012
peak breaking strength (lb)	59.90 ± 6.56	56.92 ± 7.53	57.68 ± 7.07	53.20 ± 6.46	55.55 ± 9.11	54.85 ± 6.96	58.34 ± 5.89	58.89 ± 7.65

[a] Values are the mean ± SD. There were no statistically significant differences due to vitamin D dose or source for any measurements.

Aucune différence d'efficacité entre la D2 et la D3

Biodisponibilité de la Vitamin D2 – *human study*

Biodisponibilité de la Vitamine D2 de levure comparée à un placebo ou a un supplément standard de vitamine D2,

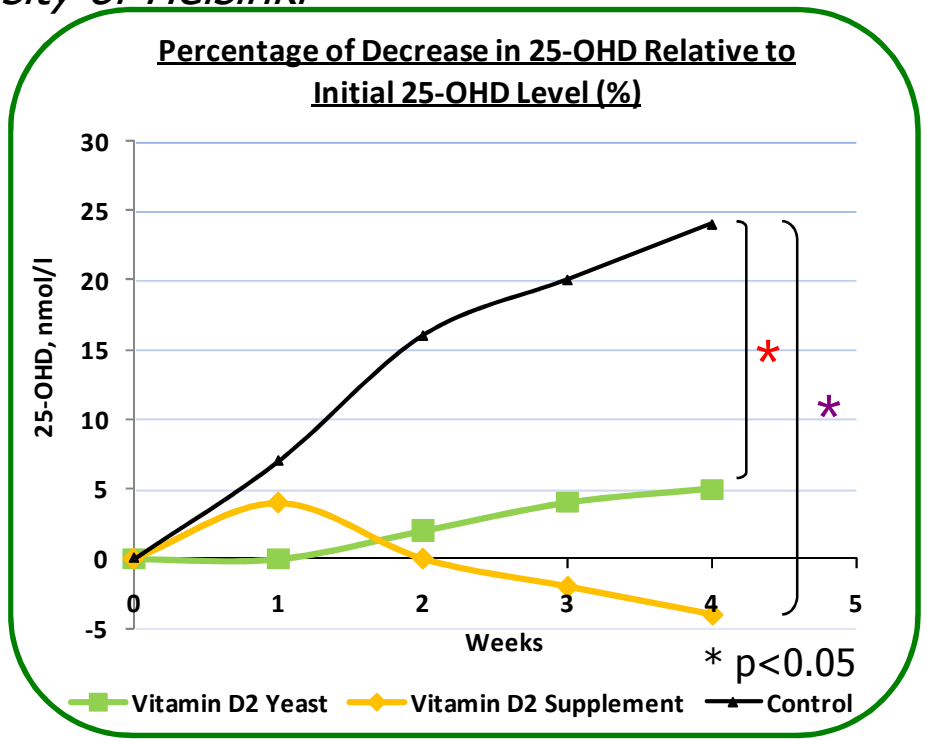
From University of Helsinki

38 femmes saines supplémentées a 1000 UI de vitamine D de levure boulangere pendant 4 semaines (prise avec du pain cuit et surgelé)

mesure du marqueur :

25-hydroxyvitamine D (25OHD)

➔ **La vitamine D2 de levure donne un résultat comparable en termes de biodisponibilité chez ces femmes sur le niveau de 25 OH D maintenu comparé à un apport avec une vitamine D2 de synthese. Les résultats des deux apports sont également significativement différents du placebo**



* Significant difference between supplement and control

* Significant difference between yeast bread and control

No difference between supplement and yeast bread

1ere VITAMINE D ALTERNATIVE AUX HUILES DE FOIE DE MORUE et d'animaux D'ELEVAGE

Vitamine D d'Huile de foie de morue

Vitamine D de graisse de mouton

- **Les contaminants PCBs, Dioxines et métaux lourds** se concentrent dans les FOIES des MORUES et GROS poissons d'élevage et dans les graisses animales qui sont utilisées pour les anciennes générations de vitamine D naturelle.

- Utiliser le foie de ces gros poissons ou la graisse de la laine des moutons (lanoline) pour consommer de la vitamine D ne nous semble pas la qualité optimale à ce jour.
- **Les vitamines D de graisses animales** ne sont pas toujours bien digérées par tous, surtout par les foies fragiles et peuvent exposer les consommateurs à des doses de plus en plus problématiques de Dioxines

ULTRA D-SIUM EFSA Positive Claims

- **Nutrient content claims:**

✓**Contains/ Source of vitamin D** providing 15% or more of the RDA
✓**Rich in vitamin D** providing 30% or more of the RDA

- **EFSA Allowed Health Claims For Vitamin D**

"Vitamin D contributes to normal absorption/utilisation of **calcium and phosphorus** and maintenance of **normal blood calcium concentrations**"

"Vitamin D contributes to the maintenance of **normal bones and teeth**"
"Vitamin D contributes to the maintenance of normal **muscle function**"

"Vitamin D contributes to normal **cell division**"
"Vitamin D contributes to the normal function of the **immune system**"

Troubles devant nécessiter un contrôle des niveaux sanguins de vitamine D

- Douleurs chroniques musculosqueletiques incluant la fibromyalgie
- Osteoporose
- Arthrite rhumatoïde
- Malabsorption
- Obesité, syndrome métabolique, Diabète II
- Troubles cardiovasculaires
- Troubles rénaux chroniques et hyperparathyroidisme
- Depression **(Grade B, Evidence Fair)**.
- Population à haut risque : seniors au dela de 60 ans et personnes à peaux brunes ou noires
- Consommation chronique de corticoïdes
- Exposition insuffisante au soleil (travailleurs en interieur, patients immobilisés à domicile, personnes sur couvertes, utilisateurs d 'ecrans totaux solaires et consommation insuffisante d'aliments sources naturelles de vitamine D assimilable.

ULTRA D-SIUM - Dosage

- New RDIs: Institute of Medecine (IOM Report Nov 2010) ➔ x2 for US, x3 for Canada!!!

	RDA Europe	RDA USA/Canada
Vitamin D	5 µg / 200IU	15 µg / 600IU
1 gélule ULTRA D-SIUM	**25 mg = 200 UI**	**75 mg = 600 UI**

- En France les quantités maximales sont fixées a 200 UI par jour ce qui correspond à une gélule mais il existe de légères variations d'un pays a l'autre selon les groupes de populations.
- Les enfants et les seniors ont des besoins plus importants que les adultes d'âge moyen

(25 ng = 1 IU = 0,025 µg)

Apports Journaliers Recommandés

Country/Organisation	Mcg/IU
Belgium, 2000	2.5 – 10 /100-400
France, 2001	5 / 200
DACH*, 2000	5 /200
Ireland, 1999	0-10 /100-400
Italy, 1996	0-10 /100-400
Netherlands, 2000	2.5-5 / 100-200
Nordic countries, 1996	5 /200
Spain, 1994-1998	2.5 /100
EFSA** - Europe, 2008	5 /200
IOM*** - US/Canada, 2010	15/600

* Recommendations for Germany, Austria and Switzerland
** EFSA: European Food Safety Agency
*** IOM: Institute of Medecine

MAGNESIUM : CLE DE L'ASSIMILATION DE LA VITAMINE D

- Le magnésium est impliqué dans plus de 300 réactions biochimiques.
- **Toutes les enzymes qui métabolisent la vitamine D nécessitent la présence de Magnésium.**
- Il est aussi nécessaire dans la réalisation de chacune des étapes concernées par la réplication, la transcription, et la traduction de l'Information Génétique, ainsi il est aussi nécessaire pour le mécanisme d'action génétique de la Vitamine D. (Zofková I, Kancheva RL. The relationship between magnesium and calciotropic hormones. Magnes Res. 1995 Mar;8(1):77–84. Carpenter TO. Disturbances of vitamin D metabolism and action during clinical and experimental magnesium deficiency. Magnes Res. 1988 Dec;1(3–4):131–9.)

LE MAGNESIUM, COFACTEUR CLÉ POUR LA BIODISPONIBILITÉ DE LA VITAMINE D

- Plusieurs chercheurs ont observé des crampes musculaires qui apparaissent après l'exposition au soleil, ou après avoir pris de la Vitamine D. Celle-ci vide les réserves en magnésium pour être métabolisées.

- Ces crampes lors de la prise de vitamine D sont vraisemblablement causées par l'hyperexcitabilité neuromusculaire liée à la déficience en magnésium qui est masquée par des niveaux de Vitamine D plus hauts. (Abbott LG, Rude RK. Clinical manifestations of magnesium deficiency. Miner Electrolyte Metab. 1993;19(4–5):314–22.)

LE MAGNESIUM, COFACTEUR CLÉ POUR LA BIODISPONIBILITÉ DE LA VITAMINE D

- Des études ont montré que **6 000 000 UI de Vitamine D prise seule pendant 10 jours n'avaient donné aucune amélioration** en 6 semaines sur la croissance osseuse. Les médecins avaient diagnostiqué une vitamino D-résistance.
- Or, Presque par accident, des niveaux de sérums de Magnésium ont été analysés, qui étaient très bas.
- **Après supplémentation en magnésium, la vitamine D faisait alors son effet.** Reddy V, Sivakumar B. Magnesium-dependent vitamin-D-resistant rickets. Lancet. 1974 May 18;1(7864):963–5.
- Rien ne sert de donner des très hautes doses de vit D ne pouvant être active alors qu'une petite part de magnesium permet à de petites doses de vitamine D d'etre actives.

Disturbances of vitamin D metabolism and action during clinical and experimental magnesium deficiency.

- Magnes Res. 1988 Dec;1(3-4):131-9. Carpenter TO.
- **Source**
- Yale University School of Medicine, Department of Pediatrics (Endocrinology), New Haven, Connecticut.

- magnesium is influential in calcium homeostasis.. **Studies of the administration of active vitamin D metabolites to humans and animals suggest that skeletal resistance to these compounds in magnesium deficiency may, in part, explain their reduced calcaemic effect during magnesium deficiency.**

Interactions between magnesium and vitamin D: possible implications in the immune system.

- Magnes Res. 1996 Oct;9(3):185-203. McCoy H, Kenney MA.
- **Source** Agricultural Experiment Station, University of Arkansas, Fayetteville, USA.
- **Summarized Abstract**

- Evidence clearly shows that Magnesium and vitamin D independently affect numerous aspects of the immune system and other biosystems. Fundamental sites for possible interaction within the immune system include cell transformation, regulation of the cell cycle, stabilization of nuclear DNA/chromatin

MAGNESIUM MARIN NATUREL
a assimilation optimale

- LE MAGNESIUM NATUREL MARIN (quinton) d'ULTRA D-SIUM présente une **Biodisponibilité supérieure au magnésium synthétique des orotates et carbonates de synthèse peu biodisponibles.**

- Le MAGNESIUM Marin issu de l'eau de mer purifiée est naturellement associé à d'autres minéraux co facteurs de l'assimilation du magnésium marin et de la Vitamine D

- **ULTRA D-SIUM** apporte aussi des vitamines du groupe B

L’importance du Magnésium en synergie à la vitamine D

- MG : 130 à 260 mg/j < 50 ans
- MG : 260 à 375 mg/j > 50 ans
- 3 ULTRA D SIUM = 100 % AJR pour les seniors qui pourraient etre amenés a se voir conseiller 600 UI de vitamine D (300 % AJR EU) en cas d’accompagnement de traitement de l’OSTEOPOROSE

Minéraux synergiques complémentaires du Magnésium marin d'ULTRA D-SIUM à dose modérée (pour 230 mg / gélule)

Magnesium (Mg)	> 58.8 %	Sodium 0.3 %
Oxyde de calcium (CaO)	<1.5 %	Iode : Néant / Null
Chlore (Cl)	<0.1 %	
Fer (Fe)	0.07 %	
Sulfates (SO4)	< 1 %	

Ultra D-sium®

VITAMINE D d'origine VÉGÉTALE
& MAGNÉSIUM MARIN ACTIVATEUR D'ASSIMILATION
GARANTI SANS DÉRIVÉS D'ORIGINE ANIMALE

Analyse Acides amines / Amino Acids analysis (g/100 g proteine)

Alanine	6.8	Lysine	8.4
Arginine	4.8	Methionine	1.6
Aspartic acid	11	Phenylalanine	4.2
Glutamic acid	18	Proline	3.9
Glycine	4.6	Serine	5.3
Histidine	2.3	Threonine	5.5
Isoleucine	4.4	Tyrosine	3.6
Leucine	7.2	Valine	5.7
Tryptophan	1.2	Cystine	1.0

CO FACTEURS NUTRITIONNELS DU MAGNESIUM MARIN ET MINERAUX DE LA LEVURE D'ULTRA D SIUM POUR OPTMISER L'ASSIMILATION

Vitamines/ Vitamins

Thiamine (B1)	10.2 mg/100 g	Pyridoxine (B6)	0.57 mg/100 g
Riboflavin (B2)	4.1 mg/100 g	Folic acid	1.90 mg/100 g
Niacin (PP)	39.5 mg/100 g	Biotin	0.14 mg/100 g
Pantothenic acid	18.0 mg/100 g	Vitamin D (D2)	20 mg/100 g (5 µg/25 mg[1] ; 200 UI/25 mg)

[1]Official Methods of analysis of AOAC International (2005) 18th Ed., AOAC International, Gaithersburg, MD , USA, Official Method 982.29. (Modified)

Mineraux / Minerals

Phosphorus (P)	945 mg/100 g	Magnesium (Mg)	141 mg/100 g	Iron (Fe)	9.7 mg/100 g
Potassium (K)	1995 mg/100 g	Sodium (Na)	95.8 mg/100g	Manganese (Mn)	1.3 mg/100 g
Calcium (Ca)	111 mg/100 g	Zinc (Zn)	17.5 mg/100g	Copper (Cu)	1.0 mg/100 g

Le juste dosage synergique Vit. D & Magnésium

Même avec un apport à 3 gélules /j pour les personnes à risques accrus de déficience en vitamine D, ULTRA D-SIUM permet de ne pas dépasser les AJR en magnésium pour rendre le produit parfaitement tolérable chez tous, évitant les surdosages pour qu'il soit parfaitement toléré chez tous, mêmes chez les personnes aux reins fragiles

Ultra D-sium® IT

Tenore medio degli ingredienti caratterizzanti per dose giornaliera :

Composizione	**1 capsula**
- Magnesio	130 mg*
- Vitamina D	5 µg**

*34 % AGR - **100 % AGR

AGR : Apporto Giornallero Raccomandato.

Modo d'uso : Una capsula al giorno durante un pasto che contenga dei grassi.

Avvertenze : Non superare la dose massima giornaliera consigliata. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Conservare in luogo fresco e asciutto.

3 477280 001244

BENEFICES d'ULTRA D-SIUM POUR LE SQUELETTE

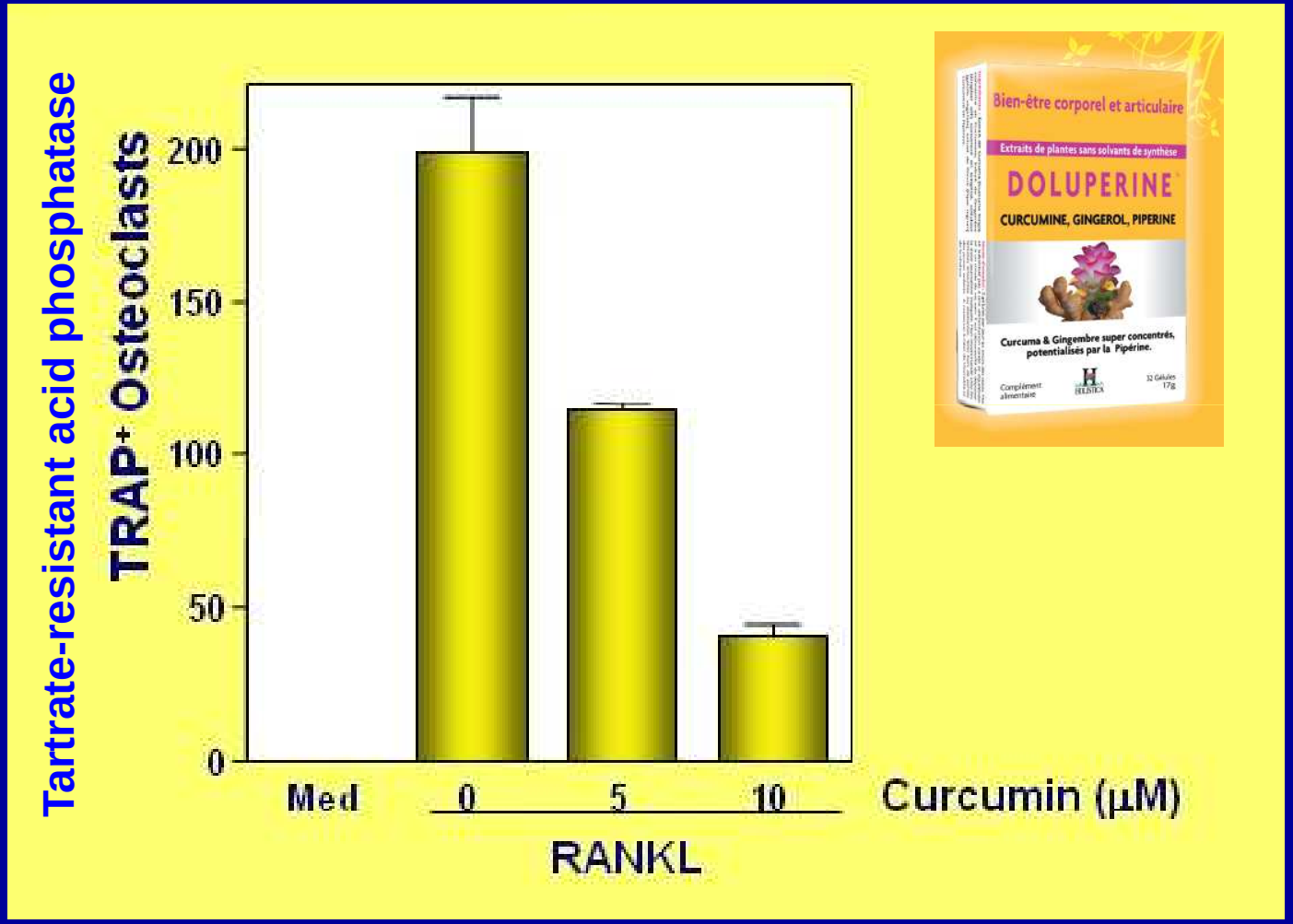
- ↑ vitamine D chez les personnes < norme 20 et qui présentent un risque de fracture de la hanche
- Association avec du magnesium facilite l'action de la vitamine D => ULTRA D-SIUM "2 in 1"
- Chez les seniors et sous controle suivi, recommander 400 à 600 UI (2 à 3 gélules) selon densité os → diminue le risque de fracture.
- De tres fortes doses de milliers d'UI par jour (medicamenteuses) peuvent avoir un effet inverse et nuire au squelette en augmentant les risques de fracture et peuvent provoquer des hypercalcémies .
- Les doses modérées n'ont pas cet inconvénient.

NUTRITION & OSTEOPOROSE
AUTRES SYNERGIES PHYTONUTRITIONNELLES

Ultra D-sium®
Vegan vitamin D
and sea magnesium
as bioavailability co-factor
To maintain your bone mass & muscle, and contribute to normal cell balance.
60 capsules
Net weight : 20 g
Ultra D-sium®
HERBAL VITAMIN D & SEA MAGNESIUM
as bioavailability co-factor
1 capsule = 100% Daily Value Vitamin D 100% Vegan
100% Vegan
To maintain your bone mass and muscle, and contribute to normal cell balance.
HOLISTICA
Quality has a name
(33) 04 42 95 17 17 - www.holistica.fr

La curcumine diminue l'ostéoclastogénèse en inhibant NF KB

Curcumin Inhibits RANKL-Induced NF-κB Activation in Osteoclast Precursors and Suppresses Osteoclastogenesis
A.C. Bharti, Y. Takada, and B. B. Aggarwal
Journal of Immunology, 172: 5940-5947, 2004



Bien-être corporel et articulaire
Extraits de plantes sans solvants de synthèse
DOLUPERINE
CURCUMINE, GINGEROL, PIPERINE
Curcuma & Gingembre super concentrés, potentialisés par la Pipérine.

Receptor Activator for Nuclear Factor κ B Ligand),

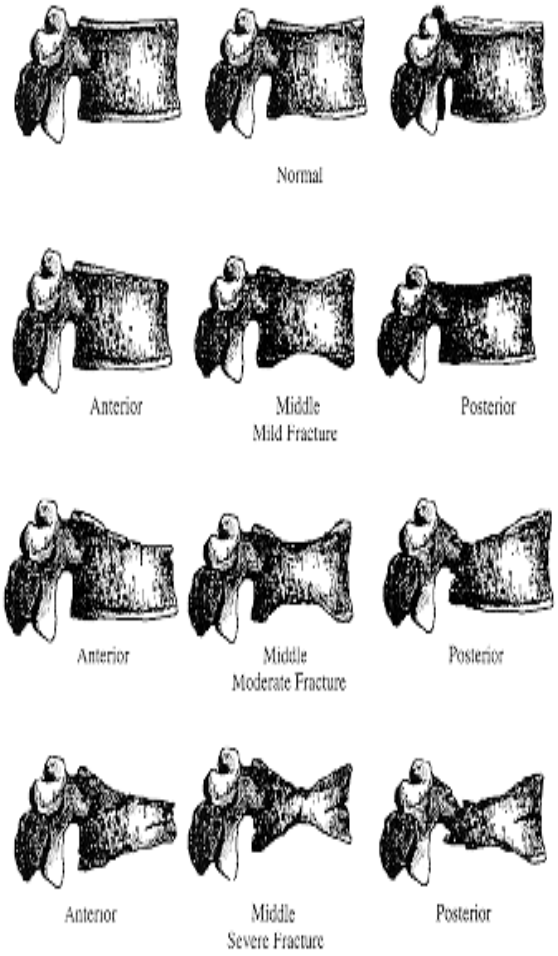
Bien-être corporel et articulaire
Extraits de plantes sans solvants de synthèse
DOLUPERINE
CURCUMINE, GINGEROL, PIPERINE
Curcuma & Gingembre super concentrés, potentialisés par la Pipérine.

1: J Cancer Res Clin Oncol. 2008 Sep 3. [Epub ahead of print] Links

La Curcumine diminue l'osteoclastogénèse chez l'Homme par l'inhibition de la kappaB kinase.

von Metzler I, Krebbel H, Kuckelkorn U, Heider U, Jakob C, Kaiser M, Fleissner C, Terpos E, Sezer O.
Department of Hematology and Oncology, Charitéplatz 1, Charité, Universitätsmedizin Berlin, 10117, Berlin, Germany.

CONCLUSION: Cette étude est le premier rapport qui décrit les effets de la curcumine sur l'osteoclastogénèse, et définit le cadre d'études cliniques pour la curcumine dans le traitement des troubles osseux



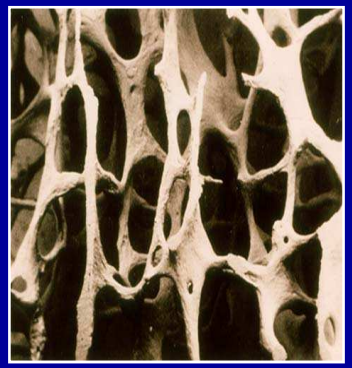
Bien-être corporel et articulaire
Extraits de plantes sans solvants de synthèse
DOLUPERINE
CURCUMINE, GINGEROL, PIPERINE
Curcuma & Gingembre super concentrés, potentialisés par la Pipérine.

Mol Cells. 2008 Aug 21;26(5). [Epub ahead of print] Links

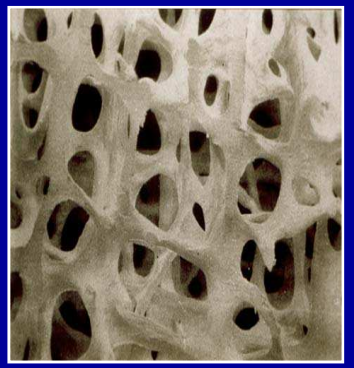
La Curcumine inhibe l' Osteoclastogenèse en diminuant l'activation du facteur N F-kappa B (RANKL) dans les cellules stromales de moelle osseuse.

Oh S, Kyung TW, Choi HS.Department of Biological Sciences and Immunomodulation Research Center, University of Ulsan, Ulsan 680-749, Korea.

Curcumin (diferuloylmethane), a pigment derived from turmeric, has anti-oxidant and anti-inflammatory activities. Accumulating evidence points to a biochemical link between increased oxidative stress and reduced bone density. Osteoclast formation was evaluated in co-cultures of bone marrow stromal cells (BMSC) and whole bone marrow cells (BMC). Expression of receptor activator of nuclear factor-kappaB ligand (RANKL) was analyzed at the mRNA and protein levels. Exposure to curcumin led to dose-dependent suppression of osteoclastogenesis in the co-culture system, and to reduced expression of RANKL in IL-1alpha-stimulated BMSCs. Addition of RANKL abolished the inhibition of osteoclastogenesis by curcumin, whereas the addition of prostaglandin E2 (PGE2) did not.



La diminution de l'osteoclastogénèse induite par la curcumine pourrait réduire la perte osseuse et apporter un bénéfice potentiel dans la prévention et l'attténuation de l'ostéoporose



- **Altre Applicazione della VITAMINA D in sinergia con gli altri prodotti HOLISTICA**

Benefici muscolari

- Les inconforts persistants musculo squeletiques associés a un taux bas de 25(OH)D méritent d'associer 2 gélules ULTRA D SIUM et 2 gélules de curcumine forte DOLUPERINE.

Bien-être corporel et articulaire
Extraits de plantes sans solvants de synthèse
DOLUPERINE
CURCUMINE, GINGEROL, PIPERINE
Curcuma & Gingembre super concentrés, potentialisés par la Pipérine.

2 + 2 capsules

Effetti sulla longevità

- Les seniors qui maintiennent un taux de 25(OH)D> 40ng/ml présentent un taux de mortalité inférieur a ceux qui ont des taux inférieurs a 10ng/ml.

- **La supplémentation en Vitamine D diminue la mortalité des femmes en post ménopause**

Vitamina D e prevenzione dell invecchiamento cerebrale

- J Alzheimers Dis. 2009;17(3):703-17.
- **La Vitamine D interagit avec les curcuminoïdes pour limiter les plaques séniles dans l'ALZHEIMER**
- Masoumi A, & Col - UCLA School of Medicine, Los Angeles, CA 90095-7358, USA.
- Des Patients atteints d' Alzheimer(AD) ont reçu une association de vitamine D et de curcumine qui ont fortement stimulé la capacité des macrophages à neutraliser les plaques séniles (beta amyloïdes) tout en évitant la destruction des neurones.
- La vitamine D se lie au récepteur génomique alors que la curcumine agit par les voies non génomiques. Sur certains types d'AD, c'est davantage la curcumine qui semble active alors que pour d'autres types, c'est la vitamine D qui intervient. La majorité des sujets réagissent aux deux nutriments qui constituent des voies prometteuses contre le vieillissement cérébral

Alzheimer: benefici della curcuma e della vitamina D

- **La curcumine et la vitamine D contribueraient à lutter contre la perte de mémoire**
- Des chercheurs de l'université de Californie ont découvert que la curcumine ainsi que **la vitamine D combinées pouvaient avoir des effets bénéfiques contre la maladie d'Alzheimer.**
- En effet, ensemble, ils ralentiraient la propagations des plaques amyloïdes dans le cerveau, responsables de la démence chez les personnes atteintes de cette maladie. Ces deux substances, prises séparément, ont également des vertus très appréciables: la curcumine est anti-oxydante et anti-inflammatoire et la vitamine D aide les os ainsi que le système immunitaire à se consolider.

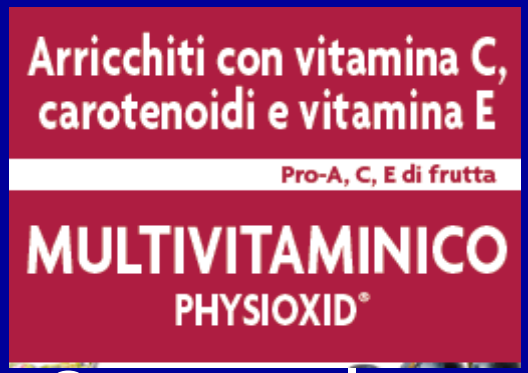
Protocoles en association des traitements de l'Alzheimer et désordres nerveux

2 capsules

2 capsules

EPA & DHA OMEGA 3
Piante & Pesce selvaggio
OMEGACOEUR®
INTEGRATORE ALIMENTARE DI OLIO DI PESCE
Ricco in acidi polinsaturi della serie Omega 3, EPA & DHA
indicato a favorire il controllo dei lipidi plasmatici

2 capsules



2 capsules

Vitamina D e Immunità

Au cours de plusieurs essais cliniques avec placebo récemment publiés (2010 et 2011), une supplémentation en vitamine D a :
réduit l'incidence de la grippe saisonnière chez des enfants de 6 ans à 15 ans [1];

réduit légèrement l'incidence des infections respiratoires chez de jeunes hommes (400 UI par jour durant 6 mois)[2];

1. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Urashima M, Segawa T, *et al*. *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1255-60.
2. Vitamin D supplementation for the prevention of acute respiratory tract infection: a randomized, double-blinded trial among young Finnish men. Laaksi I, Ruohola JP, *et al*. *J Infect Dis*. 2010; 202: 809-14.

AACR ANNUAL MEETING
March 31- April 4, 2012 • Chicago, IL

- **Joint Effects of Dietary Vitamin D and Sun Exposure on Breast Cancer Risk: Results from the French E3N Cohort**
- Pierre Engel1,2& col [1]*Inserm, CESP Centre for Research in Epidemiology and Population Health, U1018, Nutrition, Hormones and Women's Health Team, and* [2]*Paris South University, UMRS 1018, F-94805, Villejuif, France* *Corr:*Francoise Clavel-Chapelon
- Vitamin D intake and UV exposure of 67,721 women of the French E3N cohort. 10 years. (AACR April 2012)
- **Results: postmenopausal women with high dietary or supplemental vitamin D intake had a significantly lower Breast Cancer risk as compared with women with the lowest vitamin D intake**
- **Conclusion:** Our results suggest that a threshold of vitamin D exposure from both sun and diet is required to prevent **Breast Cancer** and this threshold is particularly difficult to reach in postmenopausal women at northern latitudes where quality of sunlight is too poor for adequate vitamin D production.

Research Article

Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention

Serum 25(OH) Vitamin D and Risk of Breast Cancer: A Nested Case-Control Study from the French E3N Cohort

Pierre Engel[1,2], Guy Fagherazzi[1,2], Anne Boutten[3], Thierry Dupré[3], Sylvie Mesrine[1,2], Marie-Christine Boutron-Ruault[1,2], and Françoise Clavel-Chapelon[1,2]

Abstract

Background: High 25-hydroxyvitamin D [25(OH)D] serum concentrations have been found to be associated with reduced breast cancer risk. However, few studies have further investigated this relationship according to menopausal status, nor have they taken into account factors known to influence vitamin D status, such as dietary and serum calcium, parathyroid hormone, and estradiol serum levels.

Methods: We designed a nested case-control study within the French E3N cohort. Cases were women diagnosed with incident breast cancer ($n = 636$). Controls ($n = 1,272$) were matched with cases on age, menopausal status at blood collection, age at menopause, and center and year of blood collection. Multivariate logistic regression models were established.

Results: We found a decreased risk of breast cancer with increasing 25(OH) vitamin D_3 serum concentrations (odds ratio, 0.73; 95% confidence interval, 0.55-0.96; P trend = 0.02) among women in the highest tertile. We also observed a significant inverse association restricted to women under 53 years of age at blood sampling [odds ratio (T_3 versus T_1), 0.60; 95% confidence interval, 0.37-0.98; P trend = 0.04]. In premenopausal women, the risk was also decreased, although not significantly.

Conclusion: Our findings support a decreased risk of breast cancer associated with high 25(OH) vitamin D_3 serum concentrations, especially in younger women, although we were unable to confirm a direct influence of age or menopausal status.

75 % des femmes de l'étude présentent un taux de vitamine D insuffisant, en l'occurrence inférieur à la valeur de 30 microgrammes par litre.

Autre résultat de premier intérêt, **des taux élevés de vitamine D apparaissent significativement associés à une diminution du risque de cancer du sein.**

Ainsi, dans la population étudiée, les femmes caractérisées par les taux de vitamine D les plus élevées (supérieurs à 27 microgrammes par litre) présentent **un risque de cancer diminué de 25 % par rapport à celles dont les taux sont les plus faibles (inférieurs à 19,8 microgrammes par litre).**

Concernant le calcium aucune liaison avec le cancer du sein n'a pu être mis en évidence.

Immunità

3 capsule

1 capsula

Vitamine D et sclérose multiple

JAMA. 2006 Dec. **Serum 25-hydroxyvitamin D levels and risk of multiple sclerosis.**

- **RESULTS:**
- Among whites (148 cases, 296 controls), the risk of multiple sclerosis significantly decreased with increasing levels of 25-hydroxyvitamin D

- The inverse relation with multiple sclerosis risk was particularly strong for 25-hydroxyvitamin D levels measured before age 20 years. Among blacks and Hispanics (109 cases, 218 controls), who had lower 25-hydroxyvitamin D levels than whites, no significant associations between vitamin D and multiple sclerosis risk were found.
- **CONCLUSION:**
- The results of our study suggest **that high circulating levels of vitamin D are associated with a lower risk of multiple sclerosis.**

- Munger KL, Levin LI, Hollis BW, Howard NS, Ascherio A.
- Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, and Channing Laboratory, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, Boston, Mass 02115, USA.

sclérose multiple

2 capsules

3 capsules

2 capsules

Arricchiti con vitamina C, carotenoidi e vitamina E
Pro-A, C, E di frutta
MULTIVITAMINICO
PHYSIOXID®
Per un sinergico e fisiologico effetto protettivo in senso antiossidante.

Ou OMEGACOEUR si déficience en Omega 3

Conseils Vitamine D pour les seniors

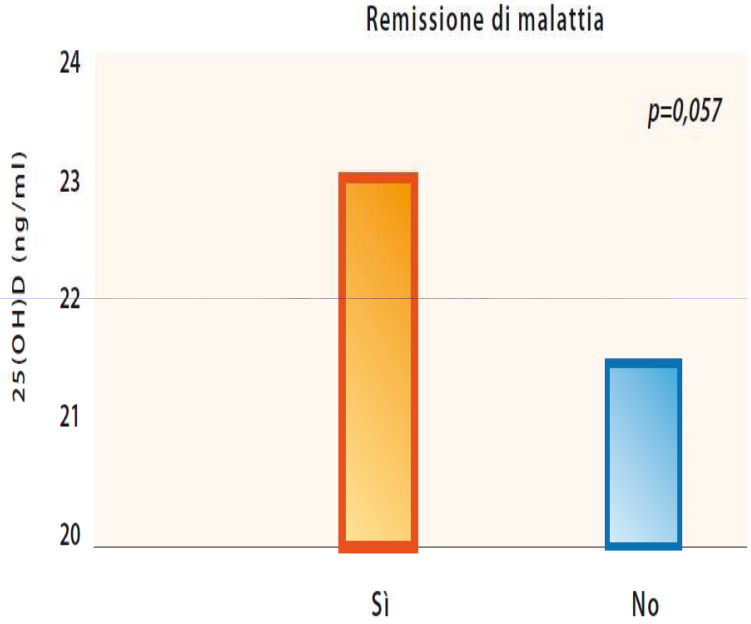
- Des doses conformes aux AJR en vitamine D2 de type ULTRA D SIUM (200 a 600 UI) se sont montrées aussi efficaces sur la densité osseuse que de la vitamine D d'hemisynthese a haute dose.
- Eviter les vitamines D nécessitant de hauts dosages du fait de leur faible biodisponibilité car elles entrainent des effets secondaires notamment l'hypercalcémie
- Des cures d'entretien a 200 a 400 UI / Jour de D2 sont suffisantes en associant des co facteurs d'assimilation tel que le Mg marin (deja présent dans Ultra D sium)
- 600 IU possibles pour les sujets sains qui recherchent seulement une amelioration de la densité osseuse , ponctuellement (3 gélules)

LA CARENZA DI VITAMINA D NEI PAZIENTI CON ARTRITE REUMATOIDE: PREVALENZA, FATTORI DETERMINANTI E ASSOCIAZIONI CON L'ATTIVITÀ DELLA MALATTIA E LA DISABILITÀ

Rossini M, Maddali Bongi S, La Montagna G, Minisola G, Malavolta N, Bernini L, Cacace E, Sinigaglia L, Di Munno O, Adami S.

Vitamin D deficiency in rheumatoid arthritis: prevalence, determinants and associations with disease activity and disability

Arthritis Research & Therapy 2010



KEY MESSAGE

Nei pazienti Italiani affetti da artrite reumatoide, il deficit di vitamina D è molto elevato e i livelli sierici di 25(OH)D risultano significativamente associati al grado di attività della malattia e alla disabilità.

ARTRITE REUMATOIDE

2 capsule

3 capsule

EPA & DHA OMEGA 3
Piante & Pesce selvaggio
OMEGACOEUR
INTEGRATORE ALIMENTARE DI OLIO DI PESCE
Ricco in acidi polinsaturi della serie Omega 3, EPA & DHA
indicato a favorire il controllo dei lipidi plasmatici
Meeresfischöl OMEGA 3 (EPA & DHA),
Knoblauch, Basilikum und Weisenkeimöl Maceratum
60 Perle • 60 Kapseln • Peso netto: 44 g

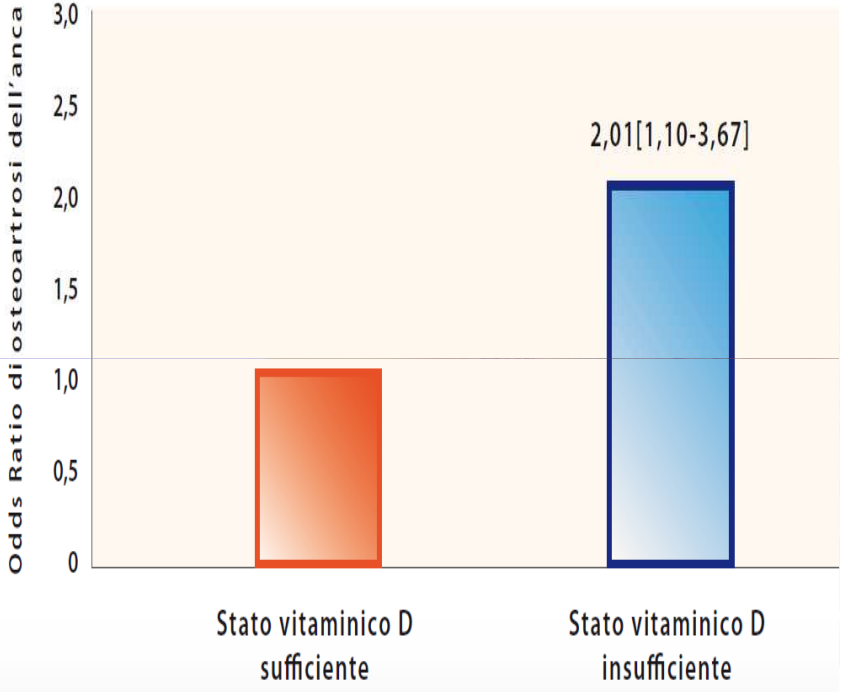
2 perle

ASSOCIAZIONE TRA LIVELLI SIERICI DI 25(OH)D E OSTEOARTROSI DELL'ANCA NELL'ANZIANO

Chaganti RK, Parimi N, Cawthon P, Dam TL, Nevitt MC, Lane

Association of 25-Hydroxyvitamin D With Prevalent Osteoarthritis of the Hip in Elderly Men

Arthritis & Rheumatism, 2010



KEY MESSAGE

Gli uomini anziani con ipovitaminosi D hanno una probabilità doppia di sviluppare osteoartrosi dell'anca rispetto a quelli con livelli di 25(OH)D sufficienti.

OSTEOARTROSI

2 capsule

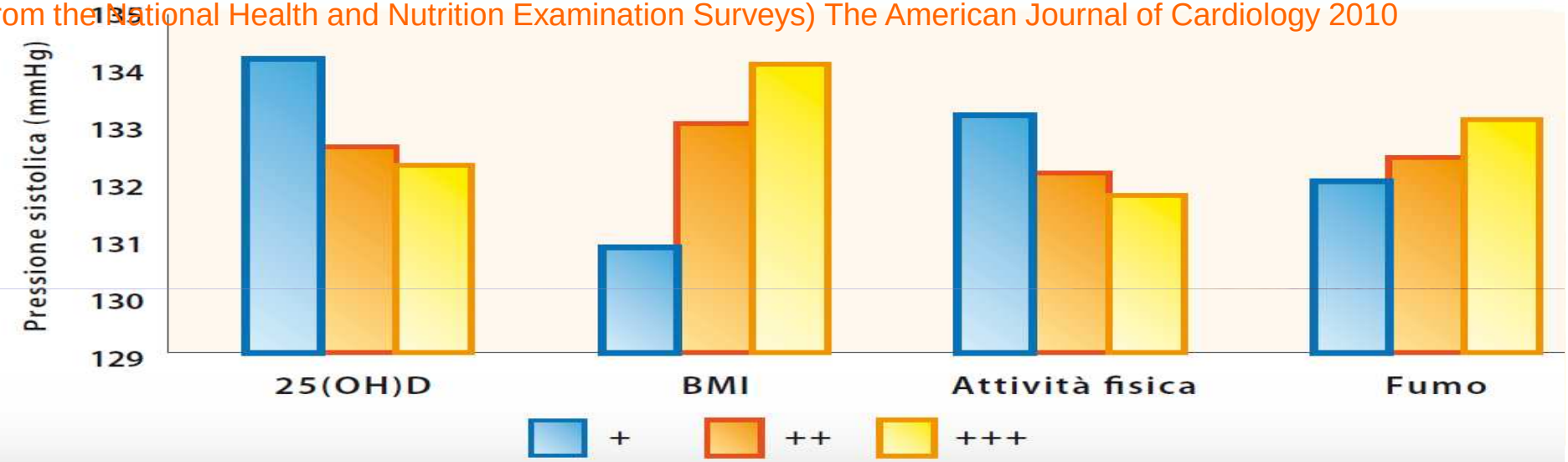
2 capsule

2 perle

ASSOCIAZIONE TRA LIVELLI SIERICI DI VITAMINA D E FUNZIONALITÀ CARDIACA

Bassi livelli di vitamina D si associano a un aumento della pressione arteriosa, allo stesso modo di altri noti fattori di rischio di ipertensione

Scragg RK, Camargo CA, Simpson RU - Relation of serum 25-hydroxyvitamin D to heart rate and cardiac work (from the National Health and Nutrition Examination Surveys) The American Journal of Cardiology 2010



In un campione rappresentativo della popolazione statunitense, bassi livelli sierici di 25(OH)D sono risultati associati a livelli mediamente più elevati di pressione sistolica e frequenza cardiaca, analogamente a quanto avviene in presenza di altri, più noti, fattori di rischio cardiovascolare come sovrappeso, scarsa attività fisica e fumo.

Salute cardiovasculare

2 capsule

2 capsule

EPA & DHA OMEGA 3
Piante & Pesce selvaggio
OMEGACOEUR
INTEGRATORE ALIMENTARE DI OLIO DI PESCE
Ricco in acidi polinsaturi della serie Omega 3, EPA & DHA
indicato a favorire il controllo dei lipidi plasmatici
Meeresfischöl OMEGA 3 (EPA & DHA),
Knoblauch, Basilikum und Weisenkeimöl Maceratum
HOLISTICA
60 Perle • 60 Kapseln • Peso netto: 44 g

2 perle (primario)

4 perle (secondario)

PREVENZIONE DEI TUMORI CUTANEI E PROTEZIONE UV: COME EVITARE IL DEFICIT DI VITAMINA D?

Reichrath J.

Skin cancer prevention and UV-protection: how to avoid vitamin D-deficiency?

British Journal of Dermatology 2009

KEY MESSAGE

Una rigida protezione solare, finalizzata a ridurre il rischio di sviluppare tumori della pelle indotti dalle radiazioni UV, induce carenza di vitamina D. Tale deficit può essere trattato, ad esempio, prescrivendo l'assunzione orale di vitamina D.

Salute della pelle

Fitocarotene e borragine
Phytokarotin und borretsch
Capsule Solari - Sonne Kapseln
OMEGALINE SOLAIRE
Integratore alimentare per favorire e preservare l'integrità della pelle in particolare durante l'esposizione solare.

1 capsula

o

Arricchiti con vitamina C, carotenoidi e vitamina E
Pro-A, C, E di frutta
MULTIVITAMINICO
PHYSIOXID
Per un sinergico e fisiologico effetto protettivo in senso antiossidante.

1capsula

o

Gioventù e bellezza
Jugend und Schönheit
Ad alto contenuto di borragine - Reich an GLA Borretsch
OMEGALINE
Per il rinnovamento cellulare
Per l'elasticità della pelle

1 capsula

In casi d'inflammazioni o degenerazioni

60
gélules
Ultra D-sium
VITAMINE D origine VÉGÉTALE
1 gélule = 100% des besoins journaliers en Vit. D
Maintien du capital osseux et musculaire
Contribue à l'équilibre cellulaire

+

Bien-être corporel et articulaire
Extraits de plantes sans solvants de synthèse
DOLUPERINE
CURCUMINE, GINGEROL, PIPERINE
Curcuma & Gingembre super concentrés, potentialisés par la Pipérine.

- **Mode d’emploi :** Une gélule par jour au cours d’un repas comportant un corps gras afin d’optimiser l’assimilation, jusqu’à 3 gélules sous conseils médicaux
-
- **Composition** ULTRA D-SIUM 1 gélule
- **1 gélule = 100% AJR Vitamine D**
- Levure saccharomyces séchée sous UV 25 mg
- Dont Vitamine D issue de la levure : 200 UI : 5mcg*
- Magnésium marin extrait sec d’eau de mer 230 mg
- - Dont Magnésium élément 130 mg**
- *100 % AJR Apport Journalier **33,33% AJRC

CONCLUSIONS

- L’analyse de la vitamine D devrait etre systematique chez les plus de 50 ans pour detecter les déficiences.
- 25(OH)D est le seul test simple de diagnostic, meme si la presence dans le sang ne signifie pas une bonne absorbtion par les tissus
- La supplémentation a doses nutritionnelles de 200 UI (1 gélule) a 600 UI (3 gélules) est totalement sécurisée et est optimisée dans ULTRA D-SIUM par le Magnésium naturel, booster d’assimilation de la Vitamine D, et ce sans les inconvénients des huiles de foie de poisson ou de graisses de mouton exposés aux contaminants.

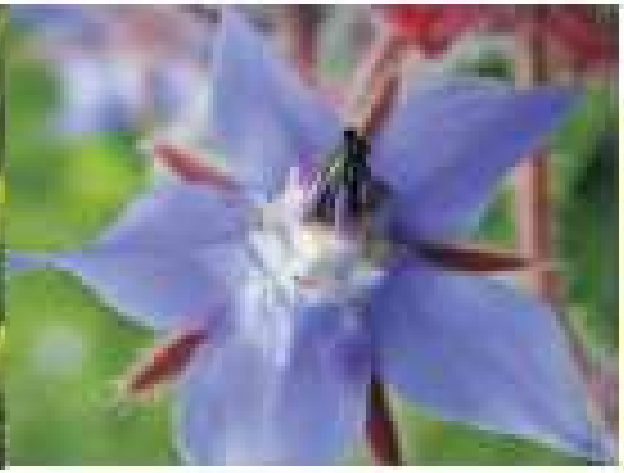
HOLISTICA®

Dal 1876 sangalli

La qualità nel tempo, un impegno naturale

Menopausa

Evidenze scientifiche e protocolli per contrastare i disturbi della menopausa con la fito-nutrizione.



Rischi cardiovascolari:

MENOPAUSA : l'esposizione a questi disturbi Cardiovasculare è molto più alta rispetto agli uomini e 4 volte maggiore rispetto ai rischi della donna in età fertile.

Quando le mestruazioni si fermano, diventa particolarmente importante mantenere un sufficiente livello di colesteorlo HDL necessario per il metabolismo degli steroidi.

Inoltre per essere sicuri che il fegato trasformi queste “buone” lipoproteine HDL in steroidi endogeni, noi abbiamo bisogno di aumentare l'attività enzimatica del fegato, grazie ad una dieta sufficientemente ricca in antiossidanti ed enzimi per ridurre i fattori di rischio cardiovascolare.

Quindi l'assunzione attraverso la dieta, di steroli Omega 3,6,9 , come naturali precursori di HDL , ormoni femminili, e gli enzimi della Dioscorrea per il sistema endocrino, possono ridurre questi rischi.

Copyright gerber.ghislaine@wanadoo.fr

Rischi Neurologici

- diminuzione delle funzioni cognitive, con la tendenza alla perdita della memoria recente.

-- gli acidi grassi polinsaturi e la vitamina E può migliorare le funzioni cognitive

- La superficie della struttura della membrana della cellula nervosa è molto più estesa se comparata ad altre cellule e per questo richiede una maggiore quantità di antiossidanti e Omega 3/6/9 non ossidati per supportare in modo adeguato i costituenti del doppio strato lipidico della membrana cellulare.

- EPA e DHA + olio di borragine ricco in AGL ↑ la velocità della conduzione Nervosa coinvolta nelle neuropatie frequenti dopo i 50 anni.

Rischi dermatologici

La diminusione dei livelli di progesterone produce degli effetti androgenici in alcune donne in pre-menopausa con la comparsa di lesioni di tipo acneico, peluria e perdita di capelli (alopecia androgenica).

- le vampate, ben conosciute come eritema vasomotorio, rossore sul viso, collo, e décolleté .
- le mucose delle membrane, soprattutto dell'area genitale, subiscono un processo di atrofizzazione e disidratazione, così come la pelle, sono predisposte a vulviti e infezioni urinarie.

-gli acidi grassi AGL precursori di prostaglandine E1, Omega 3 precursori delle prostaglandine anti-infiammatorie E 3 e il progesterone possono migliorare la coesione cellulare, la reidratazione e mantenere un equilibrio del tono vasomotorio.

PUFAs reduce hot flushes

an indication from two controlled trials comparing soy isoflavones alone and with a Poly- Unsaturated Fatty Acid supplement.

•Campagnoli C, Abba C, Ambroggio S, Peris C, Perona M, Sanseverino P.
Unit of Endocrinological Gynecology, Ospedale Ginecologico Sant'Anna, Azienda Ospedaliera OIRM-S.Anna, Corso Spezia 60, 10126 Torino, Italy.
ginendocrinol@oirmsantanna.piemomte.it

OBJECTIVES: To investigate the effect on hot flushes of a soy isoflavone extract alone (Study A) and with the addition of a supplement of polyunsaturated fatty acids, PUFAs (Study B). METHODS: Subjects were postmenopausal women (29 in Study A, 28 in Study B) with more than five troublesome hot flushes per day. Both studies were double-blind randomized placebo-controlled trials with cross-over design, of 24-week duration. After a 2-week observation period, they were randomized to receive two capsules per day providing 60mg of isoflavones or placebo for 12 weeks; thereafter, women who had taken isoflavones were given placebo for a second 12-week period, and vice-versa. Women in the Study B were given also two capsules per day containing a PUFA supplement for the entire 24-week test period. RESULTS: Both studies showed the isoflavone extract to have no greater efficacy on hot flushes than the placebo. During the 24 weeks of the Study B there was a progressive and highly significant reduction in the number of hot flushes, independent of whether the women had begun with isoflavones or with placebo.

CONCLUSION: In these two trials the isoflavone extract did not show greater efficacy on the hot flushes than the placebo. The reduction of hot flushes observed in the Study B might be due to the PUFA supplement. PUFAs, particularly Omega (Omega) 3-fatty acids, could reduce hot flushes through their influence on neuronal membranes and/or the modulation of the neurotransmitter function and the serotoninergic system. Studies specifically designed to document the action of PUFAs on hot flushes would be welcome.

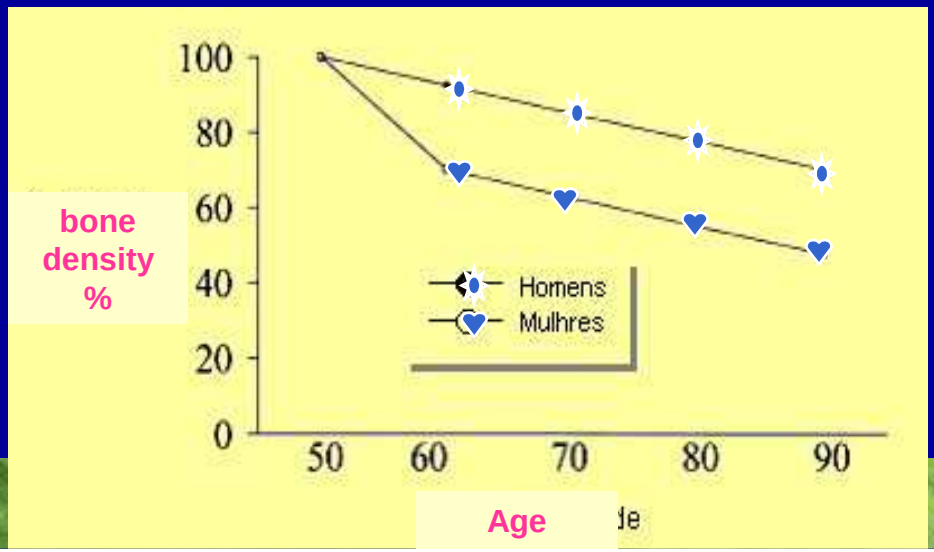
PMID: 15917152 [PubMed - indexed for MEDLINE]

-EPA/AGL aumenta la densita ossea
-↓Rischi di osteoporosi

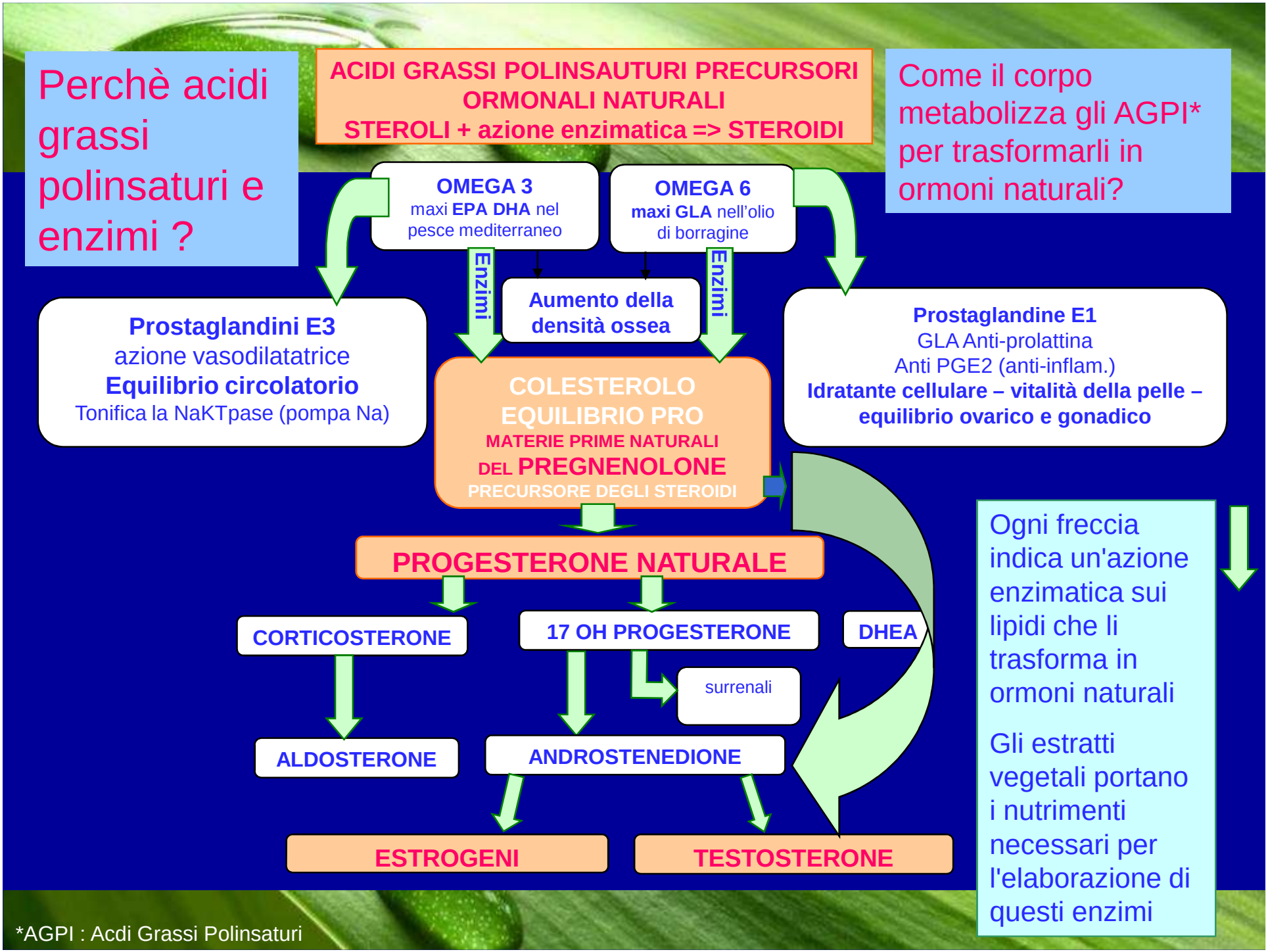
L'osteporosi non è causata soltanto da una carenza di calcio; oggi si pensa sia causata principalmente da una carenza di progesterone, che costruisce gli osteoblasti. E' stato dimostrato che l'assunzione combinata di AGL dall'olio di borragine e Omega 3 (EPA) dall'olio di pesce , precursori degli steroidi (incluso progesterone), migliora il deposito del calcio e aumenta la densità ossea: (+ 4.7% at the age of 80 over an 18-month period,).

Perdita di densità ossea negli uomini e nelle donne

La perdita di densità ossea (0.7 all'1% per anno) aumenta a da 50 e 60 anni e più sia negli uomini che nelle donne: Dfferenti studi dimostrano che questa perdita di densità non è tanto legata asd una carenza di calcio, ma molto più ad una carenza in steroidi naturali endogeni.



Osteoporos Int 1993;1(suppl):S40-43.
Clin Orthopaed 1982;165:239-252
Osteoporos Int 1993;1(suppl):S27-S31
N Engl J Med 1986;314:1676-1686.
Ann Intern Med 1992;117:286-291.
Bone Miner Res 1997;12:1833-1843


Perchè acidi grassi polinsaturi e enzimi ?
ACIDI GRASSI POLINSAUTURI PRECURSORI ORMONALI NATURALI
STEROLI + azione enzimatica => STEROIDI
Come il corpo metabolizza gli AGPI* per trasformarli in ormoni naturali?
OMEGA 3
maxi EPA DHA nel pesce mediterraneo
OMEGA 6
maxi GLA nell'olio di borragine
Enzimi
Enzimi
Aumento della densità ossea
Prostaglandini E3
azione vasodilatatrice
Equilibrio circolatorio
Tonifica la NaKTpase (pompa Na)
Prostaglandine E1
GLA Anti-prolattina
Anti PGE2 (anti-inflam.)
Idratante cellulare – vitalità della pelle – equilibrio ovarico e gonadico
COLESTEROLO
EQUILIBRIO PRO
MATERIE PRIME NATURALI
DEL PREGNENOLONE
PRECURSORE DEGLI STEROIDI
PROGESTERONE NATURALE
CORTICOSTERONE
17 OH PROGESTERONE
DHEA
surrenali
ALDOSTERONE
ANDROSTENEDIONE
ESTROGENI
TESTOSTERONE
Ogni freccia indica un'azione enzimatica sui lipidi che li trasforma in ormoni naturali
Gli estratti vegetali portano i nutrimenti necessari per l'elaborazione di questi enzimi
*AGPI : Acdi Grassi Polinsaturi

NUTRIMENTI NECESSARI ALL'EQUILIBRIO ORMONALE

ACIDI GRASSI POLINSATURI OMEGA 3, 6, 9

VITAMINA

SALI MINERALI

OLIGO ELEMENTI

ACIDI AMMINE PROTEINE

ZUCCHERI POLISACCARIDI FIBRE

Familles	Classes	Sous-classes
Polyphénols	Flavonoïdes	Anthocyanidines Flavones Flavanols Flavanones Flavonols Isoflavones Tanins
	Acides phénoliques	Hydroxycinnamates Hydroxybenzoates
	Non-flavonoïdes	Stilbènes Coumarines Lignans
Terpènes	Caroténoïdes Monoterpènes	
Composés soufrés	Allyl sulfides Isothiocyanates	
Saponines	Triterpénoïdes Stéroïdes	

Tableau 7

LES SYNERGIES PHYTONUTRITIONNELLES

MENOLISTICA
All-natural nutrients
Menopause nutritional support
WOMEN 40 +
Triple nutritional effects
MENOLISTICA
MENOPAUSE NUTRITIONAL SUPPORT
Herbal extracts, OMEGA 3 EPA/DHA, Borage GLA, natural vitamin E
Natural food supplement
HOLISTICA
Quality has a name

Olio di pesce selvaggio di mare aperto: sardine, sgombri

struttura naturale dei trigliceridi rispettata e non esterificata
  - Eicosapentanoico (EPA) (lo stesso precursore del DHA)
  - **Docosaexanoico (DHA)**
- **↓viscosità sanguigna**
- ↓colesterolo LDL e i trigliceridi
- **↓rischio cardiovascolare** (EPA et DHA)
- ↑ diminuzione dell'evoluzione degenerativa delle cellule
- ↓ infiammazione
- **Partecipa alla struttura dei neuroni e all'equilibrio emozionale sia l'EPA che il DHA**
- In associazione con l'AGL, l'EPA facilita la fissazione del calcio

Ricerca clinica: Calcium, Gamma-Linolenic Acid and Eicosapentaenoic Acid supplementation in senile osteoporosis. Kruger, Coetzer, de Winter, Gericke, van Papendorp DH – Dept od Physiology, University od Pretoria, South Africa. 65 donne (età media 79.5), hanno ricevuto un'associazione di AGL di borragine e dell'EPA di pesce o delle capsule di placebo. I 2 gruppi ricevevano anche del calcio. La densità ossea lombare e femorale è diminuita dopo 18 mesi del 3,2% nel gruppo che riceveva il calcio ed il placebo, ma non è diminuita nel gruppo trattato. Durante un altro periodo di 18 mesi, **la densità ossea femorale è aumentata del 4,7% per il gruppo che riceveva l'associazione EPA+AGL.**

Besoin proportionnel en Omega 6 et Omega 3 pour chaque type d'organe et en fonction de leur part dans le poids corporel total

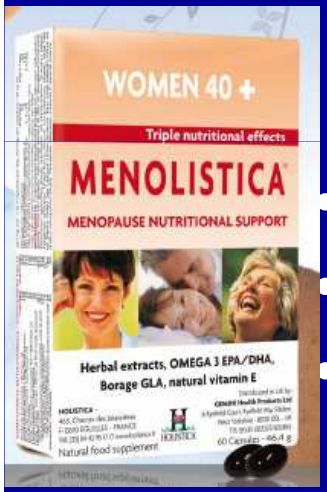
Tissue	Pourcentage du Poids total	Omega 6	Omega 3
Cerveau et système nerveux	3	1	1
Peau	4	1000	1
Autres organes et tissus	9	4	1
Tissus adipeux	15-35	22	1
Muscles	50	6.5	1

Il n'y a quasiment pas d'Omega 3 dans la peau, très peu dans les muscles et autres organes

MENOLISTICA, ANDROLISTICA associent les Omega 3 et 6 à longues chaînes associant une source d'AGL forte de haute qualité et des Omega 3 de poissons sauvages équilibrés EPA et DHA (sans acides gras estérifiés ou issus d'hemisynthèse chimique) adaptés en fonction de chaque besoin spécifique que manifeste l'organisme. De plus en plus de publications scientifiques montrent l'intérêt de l'AGL naturel et son efficacité pour la peau, pour la protection des cellules nerveuses et musculaires mais aussi pour l'équilibre hormonal, les Omega 3 ayant plutot une action sur les vaisseaux, les nerfs et le cerveau

Borragine Forte, 22 % GLA e precursore Ω6 e del progesterone endogeno

- Borago officinalis Olio
  (prima pressione a freddo garantita in assenza di alcaloidi pyrilyzidinici)
  - La fonte più ricca di AGL raro
    - γ linolenico + linoleico = funzione Vitamina F
    - Due volte più concentrato dell'olio di Enotera !!!
    - Precursore di Prostaglandine 1 e degli steroidi naturali



- Previene l'irritabilità di uomini e donne
- Equilibrio circolatorio
- Elasticità della pelle e tonicità dei tessuti organici (anti età, antirughe, tonicità cellulare)
- Previene neurodermatiti e eczemi
- Protezione rispetto le neuropatie da diabete
- Prevenzione delle emicranie (Cf Prophylactic treatment of migraine with GLA and alpha linolenic acids – Dpt of Anesthesiology, Hospital of Zehlendorf. Berlin – Germany – Wagner and Nootbaar- Among 129 patients supplemented in GLA and alpha LA, 86 % experienced reduction in severity, frequency and duration of migraine attacks.)

PROFILLASSI DELL'EMICRANIA CON AGL & ALA

Gli acidi grassi polinsaturi sono stati somministrati a 168 pazienti per un periodo di sei mesi all'interno di uno studio controllato. In 129 pazienti disponibili allo studio, 86 % hanno notato una riduzione della forza, della frequenza e della durata delle crisi emicraniche, il 22% si sono liberati dell'emicrania e il 90% hanno osservato una diminuzione della nausea e del vomito. Il trattamento ha portato beneficio maggiore rispetto al trattamento con analgesici nella maggior parte dei casi ad eccezione del 14% dei pazienti che non hanno avuto benefici.

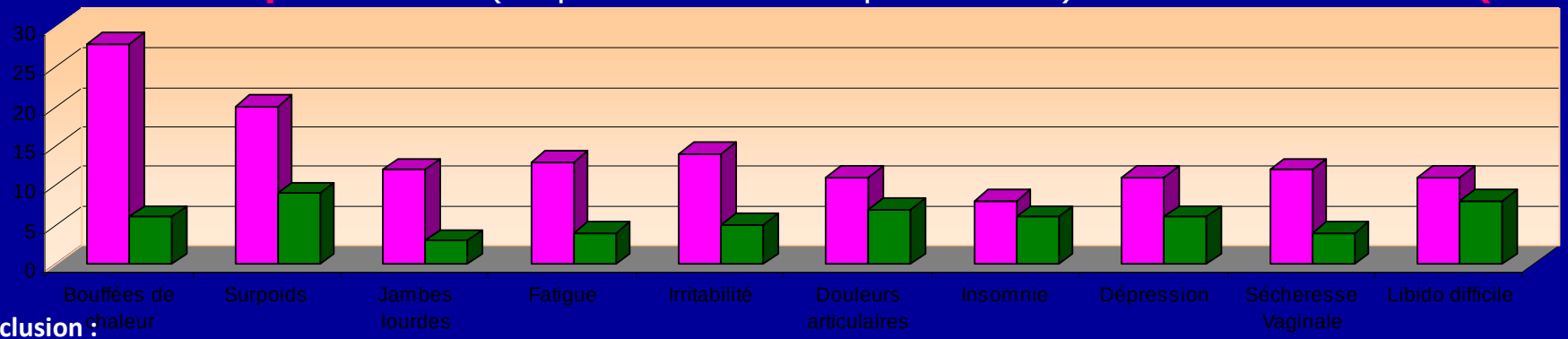
Prophylactic treatment of migraine with GLA and alpha linolenic acids – Dpt of Anesthesiology, Hospital of Zehlendorf. Berlin – Germany – Wagner and Nootbaar- Among 129 patients supplemented in GLA and alpha LA, 86 % experienced reduction in severity, frequency and duration of migraine attacks

Cephalalgia 1997 Apr;17(2):127-30; discussion 102

Etude clinique MENOLISTICA dans la MENOPAUSE

2 à 3 capsules par jour, trois semaines par mois, pendant des périodes de 2 à 12 mois selon les différents cas. (Résultats enregistrés après 1 mois, 2 mois et 3 mois)

- **Opinions générales des praticiens quant à l'efficacité de Menolistica** :
- **Bons résultats dans les bouffées de chaleur** après 1 a 2 mois **22 sur 28 femmes (79%)**
- Bons résultats dans les surpoids après 2 à 3 mois 11 sur 20 femmes (55%)
  Meilleur confort des jambes après 1 mois d'utilisation 9 sur12 femmes (75%)
- **Bons résultats dans les fatigues** après 1 mois. 9 sur13 femmes **(69%)**
- **Meilleur équilibre émotionnel** in nervosisme après 1 mois 9 sur 14 femmes **(64%)**
- Pas de résultats significatifs dans les inconforts articulaires 4 sur 11 femmes (36%)
- Pas de résultats significatifs pour le sommeil après 2 mois 2 sur 8 femmes (25%)
- Légers résultats mais non significatifs dans les dépressions 5 sur 11 femmes (45%)
- **Bon résultats dans la sécheresse vaginale** (2 après 1 mois,) 8 sur12 femmes **(67%)**
- **Bons résultats pour Libido** (3 après 1 mois et 1 après 3 mois) **8 sur 11 femmes(72%)**



Conclusion :

Les Praticiens et les femmes se sont déclaré satisfaits des résultats obtenus avec Menolistica® pour les principaux inconforts qui [illegible]tent en prémenopause et ménopause. Sa tolérance a aussi été notée comme excellente.

Not Tested on Animals

Praticiens ayant participé à cette étude entre 1999 et 2006 :

Dr. Favre-Eloff Dr.Robert Mounier Dr.Joyer-Durand Mr.Gerber Eric

Suggerimenti pratici
Per disequilibri ormonali

Dosaggi	Complementi nutrizionali	Indicazioni generali
40 + : 1 capsule 1 x giorno **50 + : 1 capsule 2 x giorno** **60 + : 1 capsule 3 x giorno** **x 3 settimane** **stop 1 settimana**	**Menolistica** **Attenzione:** Il ciclo potrebbe temporaneamente tornare, anche dopo 1 anno di assenza. Possibile gravidanza Diminuzione del dosaggio 1 al giorno.	▸ Disequilibrio ormonale ▸ Prevenzione osteoporosi ▸ Mantenimento dell'attività cognitiva ▸ Supporto della funzione tiroidea e cardiaca ▸ Controllo dei sintomi legati alla menopausa

Terreno:oligo – elementi **Cu – Zn: disfunzioni ormonali** **Mn – Co Disfunzioni neuro-endocrine**

Colore del sangue mestruale		
(**sangue** = ossidazione)	**Physioxid:** 1 capsule 2 x giorno	**Mn-Co**
(**rosso chiaro, coaguli di sangue**= carenza di Acidi grassi essenziali	**Omegacoeur + Omegaline:** 1 capsule di cad. 2 x giorno	
Pubertà **Dopo Menopausa**	**Omegaline** (olio di borragine) 1 capsule 2 x giorno x 1 settimana (iniziando 1 settimana prima del ciclo) **60 + :** 1 capsula giornox 3 settimane stop 1 settimana, ripetere	**Mn-Cu** **Cu-Zn** Prevenzione della secchezza della pelle e delle mucose genitali

Disordini	Complementi nutrizionali	Oligo - elementi
Disfunzioni Mestruali	**Omegaline (< 40 anni)** **Menolistica (>40 anni)**	**Cu–Zn: disfunzioni gonadiche** **Dosaggi:** 5 microcompresse mattina x 1 settimna, Dopo, 3 x settimane x 2 mesi **+ Zinc :** chiave oligo-elementi delle gonadi Anti-fatica (disequilibrio endocrino) Costituente degli ovociti / spermatozoi. **Dosaggio:**5 micro-compresse mattina / sera **Mantenimento:** 3 x of 1 mese
Amenorrea prolungata Menopausa precoce	**+ 35**: **Omegaline :** 1 capsula 2 x giorno dal 14 – 28 calendario lunare + **Menolistica** 1 capsule 2 x giorno Dal 14 – 28 (calendario lunare) + **Rubus Ideaus** 30 g 2xgiorno	**Cu-Zn:** 5 micro-compresse1 x giorno x 10 giorni pausa 1 settimana Ripetere fino al riequilibrio del sistema ormonale
Dismenorrea Ciclo irregolare	**-35:** **Omegaline:** 1 capsula 2 x giorno dal 14 – 28 (calendario lunare) **+ 35**: **Omegaline:** 1 capsula 2 x giorno dal 14 – 28 (calendario lunare + **Menolistica** 1 capsula 2 xgiorno dal 14 – 28 (calendario lunare) + **Rubus Ideaus** 30 g 2 xgiorno	**Cu-Zn:** 5 micro-compresse 1x giorno x 10giorni Pausa 1 settimana. Ripetere fino al riequilibrio del sistema ormonale **+ Zinc** **Dosaggio:** 5 micro-compresse mattina / sera. X 3 settimane, pausa 1settimana **Maintenance:** Proseguire per 1 mese almeno

Disordine	Complemento nutrizionale	Oligo - elementi
Ciclo mestruale corto	**- 35:** **Omegaline:** 1 capsule 2 x giorno dal 14 – 28 (calendario lunare) **Omegaline:** 1 capsula 2 x giorno dal 14 – 28 (calendario lunare) + **Menolistica** 1capsula 2 x giorno dal14 – 28 (calendario lunare)	**Cu-Zn:** 5 micro-compresse 1 x giorno x 10 giorni Pausa 1 settimana Rpetere fino all'equilibrio sistema ormonale **+ Zinc** **Dosaggio:** 5 micro-compresse mattino /sera X 3settimane, pausa 1 settimana **Mantenimento:** Fare 3 cure x1 mese almeno
Sindrome premestruale	**Physioxid**: 1 capsula 2 x giorno **+ Calendula T.M.** **+ Lampone M.G.:** 30 gocce 2-3 volte giorno **- 35 Omegaline:**1 capsula 2 x giorno 14-28 **+35 Omegaline:** 1 capsula 2 x giorno 14-28 + **Menolistica:** 1 capsula 2 x giorno 14-28	Cu-Z
Menopausa	**Menolistica**:1 cap.2 - 3xgiorno 3settimane **Omegaline:** 1 cap. 2 xgiorno 3settimane **Physioxid**: 1 cap. 2 xgiorno x 3 settimane	**Cu-Zn:** 5 micro-compresse 1 xgiorno x 10 giorni 1 settimana pausa Ripetere fino al riequilibrio sistema ormonale
Menorragia / Metrorragia	**Physioxid:** 1 capsula 2 x giorno **- 35 Omegaline:**1 capsule 2 x giorno dal 14 – 28 **+35 Omegaline:**1 capsule 2 x giorno dal 14 – 28 **+ Menolistica:**1 capsule 2 x giorno dal 14 – 28 **+ Agnocasto t.m.**	**Fe:** 5 micro-compresse 2 xgiorno 10 giorni x mese **Cu-Zn:** 5 micro-compresse1 x giorni x 10 giorni x mese 1 settimana pausa Ripetere fino al riequilibrio sistema ormonale **Mn-Co:Terreno oligo (menopausa)** **Dosaggio:**5 micro–compresse prima di coricarsi 3 x week (L – M – V) x 3 mesi

Disordini	Complementi nutrizionali	Oligo - elementi
Vampate	**Physioxid:** 1 capsula 2 xgiorno **- 35 Omegaline:** 1 capsula 2 x giorno dal 14 – 28 **+35 Omegaline:** 1 capsule 2 x giorno dal 14 – 28 + **Menolistica**: 1 capsule 2 x giorno dal 14 – 28 + 2 **Doluperine** il mattino + **Agnocasto t.m.:** 40 g 3 x giorno	**Cu-Zn:** disfunzioni gonadiche Dosaggio : 5 micro-compresse mattina x1 settimana, Poi 3 x settimana x 2 mesi **Mn-Co:** terreno oligo (Menopausa) Dosaggio : 5 micro-compresse sera 3 xsettimana (L-M-V) x 3 mesi
Chemioterapia	**Menolistica: interrompere durante il trattamento chemioterapico + ULTRA D SIUM** Riprendere con la ripresa delle normali condizioni di salute	
	Shii-Ta-Ker: Continuare 1 capsula 2 volte al giorno	
Depressione : **(pre / post partum)** **Depressione Menopausa**	**Omegacoeur + ULTRA D SIUM:** **1st trimestre:** 1 capsula 2 x giorno **2nd–3rd trimestre**: 2 capsule 2 x giorno **Allattamento:** 2 capsules 2 x giorno **Omegacoeur:** 1 capsula 2 xgiorno **Juvacalm:** 30gocce x 3 giorno **Passiflora:** 30gocce x 3 giorno **Valeriana:** 50 gocce prima di coricarsi	**Lithium: 5** micro-compresse 3 x giorno Fare 3 cures of 10 days, con 1 sett.pausa, fra le cure **Magnesium** 5 micro-compresse2 xgiorno 10 giorni al mese
Disordini	**Complementi nutrizionali**	**Oligo - elementi**
Hirsutismo **(eccesso androgenico)**	**- 35:**	**Cu-Zn:** 5 micro-compresse 1 x giorno x 10giorni Pausa 1sett.Ripetere fino al riequilibrio sistema ormonale **Dosaggio:** 5 micro-compresse / sera X 3 X 3sett., pausa 1 settimana **Mantenimento:** fare 3 cure di 1 mesexanno **Durata del trattamento** : 5-6 mesi
Zucchero / bevande zuccher. = blocco del sistema enzimi epatici necessari per la trasformazione degli ormoni steroidei Blocco degli enzimi di conversione del progesterone=eccesso di estriolo	**Physioxid:** 1 capsula 2 x giorno **Omegaline:** 1 capsula 2 x giorno **+ 35:** **Menolistica**: 1 cap. 2 x giorno x 3 settimane **Omegaline:** 1 cap. 2 x giorno x 3 settimane **Physioxid**: 1 cap. 2 x giorno x 3 settimane	

Emicrania ormonale **Omegaline**: ↓ hormonal migraine by 86% (severity / duration / frequency)	**Naturalact** 1-2 compresse x giorno 10gg.prima del ciclo **Doluperine 2 le matin +** **- 35:** **Omegaline:** 1 capsula 2 x giorno **+ 35:** **Menolistica**: 1 cap. 2 x giorno x 3settimane **Omegaline:** 1 cap. 2 x giorno	
Indifferenza sessuale / Astenia 72%miglioramento dopo 1 -3 mesi trattamento	**Turnera Aphrodisiaca:**1Fiala Mattino **+** **- 35:** **Physioxid:** 1 capsula 2 x giorno **Omegaline:** 1 capsule 2 x giorno **+ 35:** **Menolistica**: 1 cap. 2 x giorno x 3 sett. **Omegaline:** 1 cap. 2 x giorno x 3 sett	**Cu-Zn:**5 micro-compresse 1 x giorno x 10 giorni Pausa1 settiman Ripetere, fino al riequilibrio sistema ormonale **Zinc:**5 micro-compresse mattina/sera 3 cure di 1 month all'anno **Cu-Zn:**5 micro-compresse 1 x giorno x 10 giorni – Pausa 1 settimana Ripetere fino riequilibrio sistema ormonal **Zinc:**5 micro-compresse / sera, Fare 3 cure di 1 mese all'anno
Secchezza vaginale / pelle secca	**Menolistica**: 1 capsula 2 x giorno x 3 settim pausa 1 settimana **Omegaline:** x 3sett. pausa 1 settimana **Dermophytum perle:** intra vaginale **Dermophytum olio corpo (** uso esterno**)**	**Mn-Co:Terrain oligo menopausa** **Dosaggio:5 micro-compresse/ sera Dopo 3 x settimana L –M – V) x 3 mese**
Sports (attività fisica) Le donne in attività fisica, necessitano di maggiore GLA e antiossidanti per la protezione delle cellule	**Physioxid**: 1 capsula 2 x giorno x 3 sett. **Artrolistic**: protegge dall'azione dei radicali liberi prodotti dall'esercizio e la formazione dell'acido lattico **Dosaggio**:2 capsule 2 x giorno – inizio 2giorni prima dello sport e continuare x 1 settimana **CRAMPES ULTRA D SIUM**	

Consigli Fitonutrizionali Holistica Endocrinologia : Tiroide

Asse Ipotalamo Ipofisi Tiroide

Azione Fisiologica	**Fito**	**Oligo**
Ipotiroidismo TSH elevato	↑ Peso ++, metabolismo lento	**OLIGOPHYTUM MA-RAM**
Quando la tiroide è in ipo è Manganese-rame	**ULTRA D-SIUM (2 / gior)**	
l'iodio che permettono di rilanciare relancer la dinamica della tiroide.	**DOLUPERINE** per calmare la tiroidite e disintossicarla (2 mezz.)	**Iodio :** regolatore della tiroide
Frequente dopo la radioterapia o ablazione	**MENOLISTICA** 1 mezzogiorno -1 sera	**Contre indicatione** : allergia allo iodio
TSH è elevato, perchè l'ipofisi reagisce alla mancanza di ormoni tiroidei producendo dapprima del TSH per stimuolare la tiroide a produrre più ormoni.	(alimenta la produzione naturale di ormoni aiutando il fegato a trasformare gli steroli necessari per la produzione di Orm Tir)	**Interazione farmacologica con Synthroid blocca l'assorbimento**

Ipertiroidismo TSH bas	↓ Peso -- , esoftalmo	**RAME – ZInc**
Problème a monte della tioide perchè non	**OMEGALINE**	
C'è regolazione attraverso ilcentro di	1 mezzogiorno e 1 sera	
comando proprio a monte cioè l'ipofisi.	**DOLUPERINE** (se l'infiammazione è	
L'ipofisi controla la regolazione della	Importante a carico dell'occhio / Basedow)	
produzione della tiroide attraverso la tiroide.	1 capsula mattino + 2 mezzogiorno	
Quando la tiroide funziona in iper,	(auto-immune 85 % Basedow)	
Con agitazione	**CALMOPHYTUM**	
Con perturbazioni cardiovascolari	**OMEGACOEUR**	

Hyperparatioidismo	Syndrome metabolique	OLIGOPHYTUM MCO
	ULTRA D-SIUM 2 (2) **1 a.m 1 mezzogior.**	
	DOLUPERINE **1 a.m 1 mezzogior.**	
	MENOLISTICA 1 mezzogiorno -1 sera	

Integratore alimentare per favorire
le fisiologiche funzionalita'
dell'apparato gastro-intestinale

Ventre piatto - Flachen Bauch

PROPARGILE®

PROPOLI, POLLINE, ARGILLA

BIENENHARZ, POLLEN, TONERDE
Natürliche Ergänzung zur Ernährung
Für die Verdauungs-und Darmhygiene

HOLISTICA - 455, Chemin des plantiers
F-[illegible] FRANCE
Tél.: (33) 04 42 95 07 07 www.holistica.fr
Da consumarsi preferibilmente entro
la fine della data riportata sul fondo.
Integratore alimentare - Nahrungsergänzung

Distributore per l'Italia: SANGALLI srl
24047 TREVIGLIO (BG) - Tel 0363/49469 - www.sangalli.it
Distrib. Suisse/Schweiz: Phyto-Nutri-Cosmet
Rte des Jeunes 33 - 1227 Genève - Tel (41) 22 7 22 13 10

60 Capsule/Kapseln - Peso netto: 36 g

OMEGACOEUR®

Prenez votre santé à coeur

✓ 100 % des AJR en EPA & DHA de poissons sauvages

✓ Extraits de plantes bio pour protéger artères et neurones

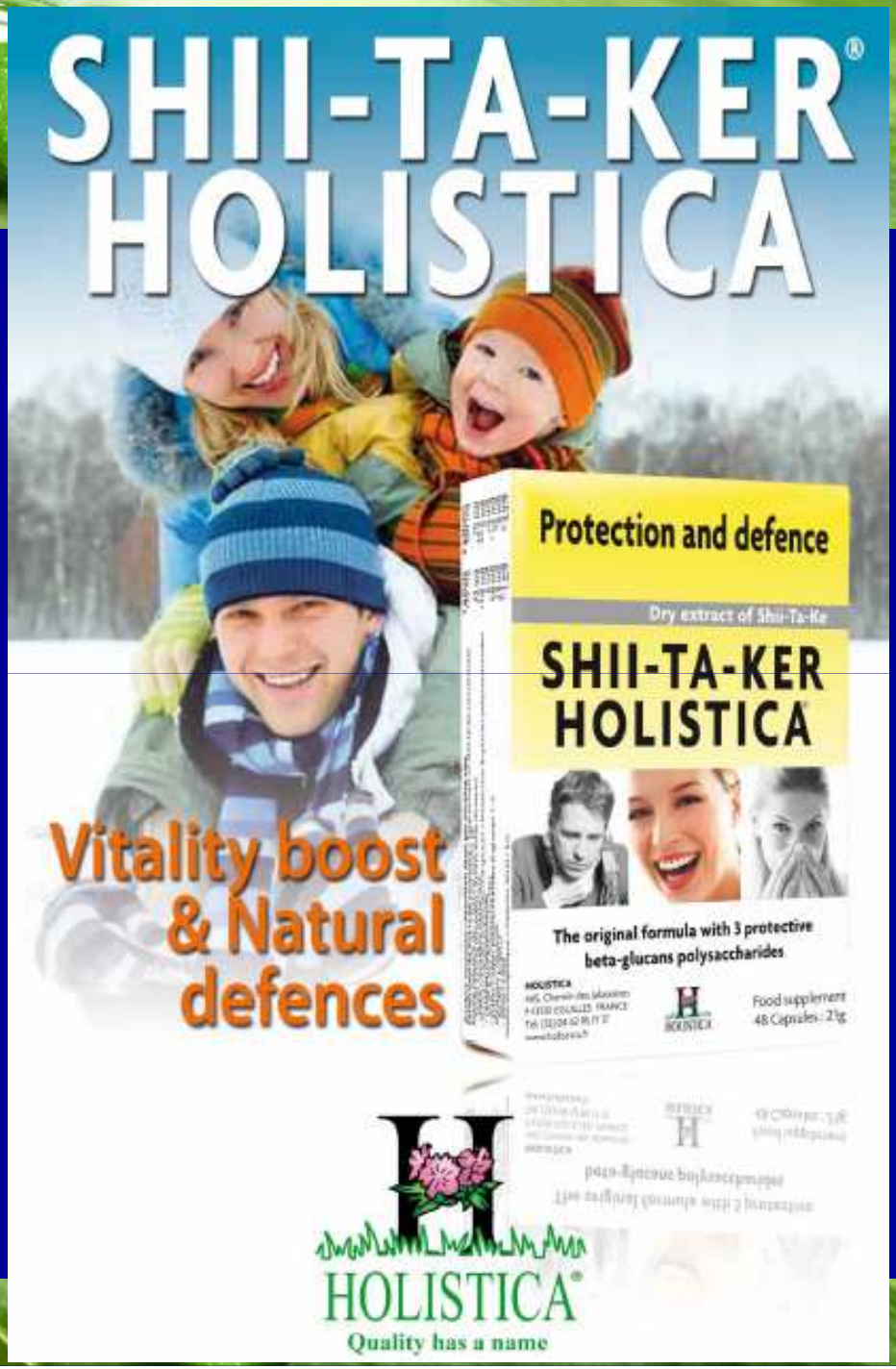
EPA & DHA OMEGA 3
Plantes & Poissons sauvages
OMEGACOEUR
FORMULE MEDITERRANÉENNE
Les Omega 3 participent à l'équilibre en acides gras des neurones et de la circulation
Complément alimentaire
HOLISTICA
60 Capsules

ACTIVITÉ PROUVÉE

HOLISTICA

La qualité porte un nom

Laboratoire HOLISTICA - 485 chemin des Jalassières - F - 83520 Roquebrune - Frejus
(33) 04 42 95 17 17 - www.holistica.fr


SHII-TA-KER®
HOLISTICA
Vitality boost
& Natural
defences
Protection and defence
Dry extract of Shii-Ta-Ke
SHII-TA-KER
HOLISTICA
The original formula with 3 protective
beta-glucans polysaccharides
Food supplement
48 Capsules - 21g
HOLISTICA®
Quality has a name

Arricchiti con vitamina C, carotenoidi e vitamina E

Pro-A, C, E di frutta

MULTIVITAMINICO

PHYSIOXID®

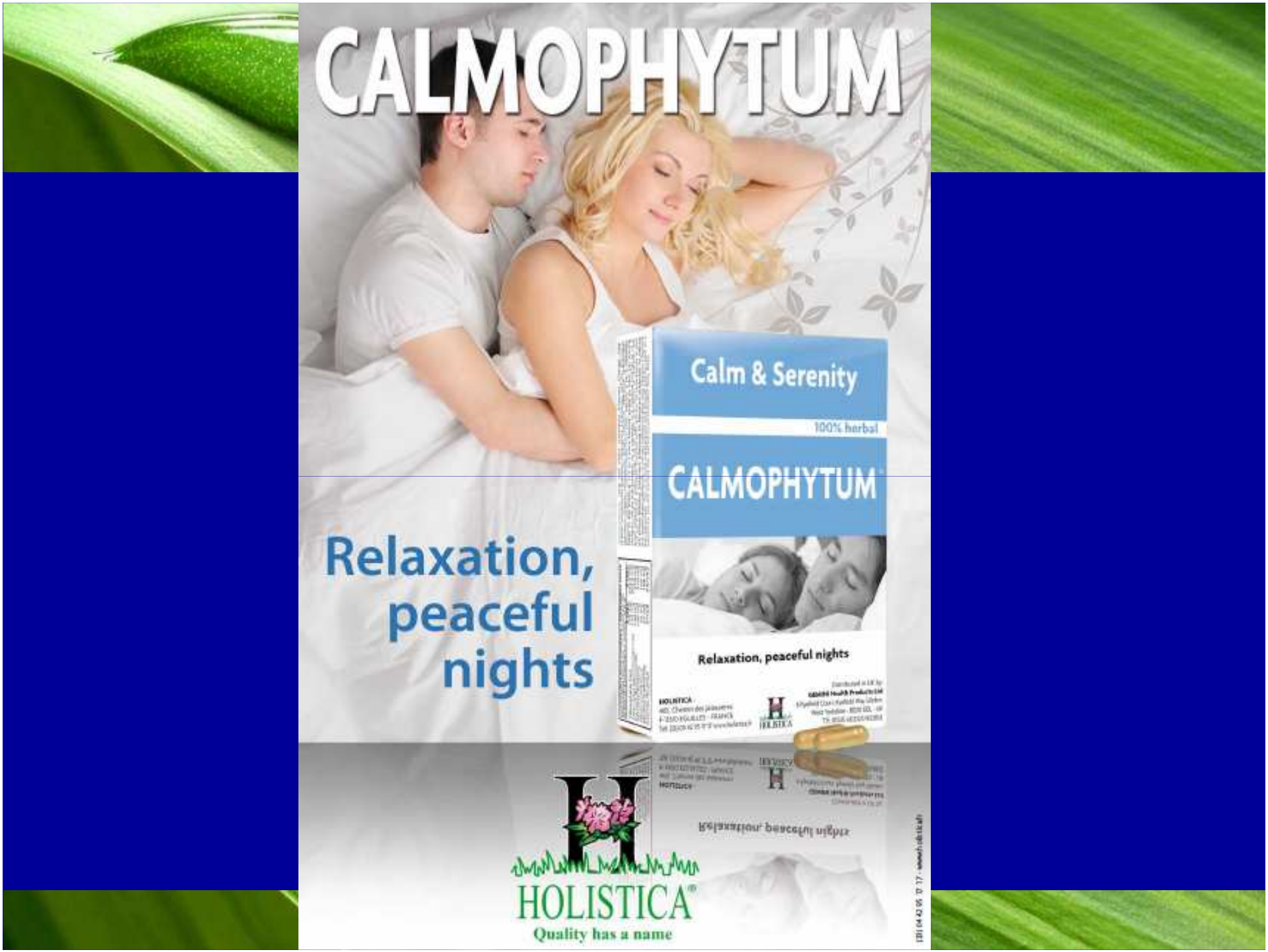
Per un sinergico e fisiologico effetto protettivo in senso antiossidante.

Integratore alimentare

HOLISTICA

Distrib. Italia:
SANGALLI srl
24047 Treviglio bg
Tel: 0363 49449 www.sangalli.it

40 Perles - 24 g


CALMOPHYTUM
Relaxation, peaceful nights
Calm & Serenity
100% herbal
CALMOPHYTUM
Relaxation, peaceful nights
HOLISTICA
Quality has a name